จิต (MIND)



# จิต (MIND)



หลวงพ่อชิต สุขปัญโญ

พระครู ศีลวุฑฒาจารย์

ชาตะ ๓ ธ.ค. ๒๔๔๐

มรณะ ๒๒ พ.ย. ๒๕๐๓

สิริอายุ ๖๓ ปี

เป็นผู้มีจิตเมตตา และ

เป็นผู้ก่อตั้งโรงเรียนวัดสวนส้ม

# คำนำ

มนุษย์กำเนิดมามีส่วนประกอบต่างๆ รวมเป็นร่างกาย 32 ประการ ตั้งแต่ผมจรดปลายเท้า พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการกำเนิดเป็นมนุษย์ไว้ว่า เมื่อจุติจิตเกิดขึ้น ก็จะเคลื่อนมาปฏิสนธิจิตเกิดขึ้น จนกระทั่งเป็นตัวตนมีอาการ 32 ประการสืบต่อกันมาจากภพชาติก่อนๆ โดยนำบุญและบาปกรรม กิเลสติดมาด้วย ฯลฯ

เมื่อมนุษย์เจริญวัยเติบโตแล้ว กล่าวโดยย่อจะมีร่างกายเป็นมนุษย์ก็มีแต่นามกับรูปสองอย่างนี้เท่านั้น

นามคืออะไร? รูปคืออะไร? สำคัญอย่างไร? พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า

รูป คือ ความเกิด - ดับ แห่งรูป (รูปธรรม)

นาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (นามธรรม)

รูป คือ กาย ซึ่งเคลื่อนไหวได้

นาม คือ จิต มองไม่เห็น อยู่ที่ไหน? ลักษณะอย่างไร? สำคัญอย่างไร?

มนุษย์เราประกอบด้วยกายและจิตเพราะฉะนั้นจะต้องดูแลกายและจิตให้เดินไปด้วยกันก็จะประสบสุขได้ ถ้าหากปล่อยให้กายและจิตแยกจากกันกาลใดเมื่อนั้น ชีวิตก็จะจบลง

**นาวาโทวิชัย บัวเจริญ**

27 พฤษภาคม 2556

## อุทิศกุศลให้แด่

- หลวงพ่อ พระครูชิต สุขปัญโญ
- คุณพ่อเฮงคุณแม่ช้อย บัวเจริญ
- คุณครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณ
- คุณบุญสม บัวเจริญ
- ญาติพี่น้องและมิตรสหายที่ล่วงลับไปแล้ว

**นาวาโทวิชัย บัวเจริญ**

27 พฤษภาคม 2556

# สารบัญ

# จิต (MIND) คือ อะไร?

# 1 จิต (MIND)

พระพุทธเจ้าทรงศึกษาปรากฏการณ์ เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ด้วยการสำรวจธรรมชาติ ด้วยตัวของพระองค์เอง ทรงสำรวจความจริงแท้ภายใน โดยไม่นำพากับความเชื่อใดๆ ที่เคยรับรู้กระทั่งทรงค้นพบว่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย ล้วนประกอบด้วยขันธ์ 5 หรือกระบวนการทั้ง 5 อันเป็นกระบวนการทางจิต 4 ประการ และ ทางกาย 1 กระบวนการ สรรพสัตว์

นอกจากกระบวนการทางกายแล้ว ยังมีกระบวนการทางจิตควบคู่กันไป ที่แม้ไม่อาจมองเห็นและสัมผัสได้ แต่ดูเหมือนเราจะใกล้ชิดกับจิตใจมากกว่าร่างกายเสียอีก และนึกถึงเรื่องราวในอนาคตเราอาจไม่จำเป็นต้องวาดภาพตัวเองไปด้วยแต่เราไม่อาจจินตนาการได้โดยปราศจากจิต ถึงกระนั้นเรากลับรู้เรื่องเกี่ยวกับจิตน้อยมากทั้งยังไม่สามารถควบคุมมันได้ดังใจ บ่อยครั้งที่จิตไม่ยอมทำตามที่เราต้องการ แต่กลับทำสิ่งที่เราไม่ต้องการ ความสามารถในการควบคุมจิตสำนึกก็นับว่าเปราะบางอยู่แล้ว ถ้าเป็นจิตไร้สำนึกยิ่งดูเหมือนอยู่นอกเหนืออำนาจความเข้าใจของเรา ทั้งยังเปี่ยมไปด้วยพลังที่เราไม่อาจหยั่งถึงหรือไม่อาจคล้อยตาม

ขณะที่พระพุทธเจ้าทรงสำรวจรูป **(กาย)** และนาม **(จิต)** พระองค์ได้พบว่า “**จิต**” ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ วิญญาณ สัญญา เวทนา และสังขาร

จิตส่วนที่ 1 เรียกว่า **"วิญญาณ"** คือ การรับรู้ทางจิต โดยไม่แยกแยะหรือประเมิน ส่วนนี้ของจิตมีหน้าที่เพียงรับรู้ว่ามีบางอย่างเกิดขึ้นเท่านั้นไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางจิต แต่จะไม่จำแนกหรือตัดสิน

จิตส่วนที่ 2 เรียกว่า **"สัญญา"** คือจำได้หมายรู้ จิตส่วนนี้แยกแยะสิ่งที่วิญญาณรับรู้ โดยจัดประเภท และประเมินด้วยว่าเป็นบวกหรือลบ ดีหรือไม่ดี ทันทีที่จิตนี้จำได้ และประเมินค่า ส่วนที่ 3 ของจิตจะทำงาน

จิตส่วนที่ 3 เรียกว่า **"เวทนา"** คือการรับรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย โดยแท้จริงนั้นทันทีที่วิญญาณรับรู้ ก็จะมีความรู้สึก ที่ร่างกายเป็นสัญญาณว่ามีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นแล้ว แต่เมื่อไรยังไม่ถูกประเมิน ความรู้สึกนั้นยังคงเป็นกลางอยู่ จนได้รับการประเมินค่า เช่น ถ้าประเมินว่าดี ก็จะรู้สึกพอใจ ถ้าไม่ดีก็จะรู้สึกไม่พอใจ

จิตส่วนที่ 4 เรียกว่า **"สังขาร"** คือการปรุงแต่งตอบโต้ต่อความรู้สึก ถ้าความรู้สึกเป็นที่พอใจ จิตส่วนนี้จะปรุงแต่งว่าชอบ อยากให้ความรู้สึกนั้นยาวนานขึ้น พอใจมากขึ้น แต่หากเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ก็จะปรุงแต่งว่าไม่ชอบ อยากขจัดมันออกไป จิตคอยปรุงแต่งว่าชอบหรือชังอยู่ตลอดเวลา ตัวอย่างเช่น ในยามปกติหูได้ยินเสียง ขณะนั้นวิญญาณกำลังทำงานว่าได้ยินเสียง และเมื่อเราจำได้ว่าเสียงนั้นเป็นคำพูด ไม่ว่าจะดีหรือไม่ก็ตาม นั่นคือการทำงานของสัญญา จากนั้นเป็นที่ของ เวทนา หรือการรับรู้ความรู้สึกที่ร่างกายถ้าเป็นคำชมเชยก็จะรู้สึกสบาย ถ้าเป็นคำด่าทอ ก็จะรู้สึก

ไม่สบาย ไม่พึงพอใจ ทันทีที่เวทนาเกิดขึ้น จิตจะเริ่มปรุงแต่งว่าชอบและอยากได้ยินคำชมเชยอีก แต่ถ้าเป็นความรู้สึกไม่สบาย ไม่พอใจก็จะปรุงแต่งว่าไม่ชอบ และอยากให้หยุดคำด่าทอนั้นเสีย

การทำงานของจิตทางทวารอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นตา จมูก ลิ้น กายและใจ ก็เป็นลำดับเกี่ยวกันเช่นนี้คือ วิญญาณรับรู้ สัญญาจำได้หมายรู้และประเมินค่า เวทนารับรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย สังขารปรุงแต่งตอบโต้ จิตทั้งสี่ส่วนนี้ทำหน้าที่รวดเร็วยิ่งกว่าการเกิดดับของอนุภาคที่ประกอบกันขึ้นเป็นสสารเสียอีก ทุกครั้งที่ประสาทสัมผัสรับรู้ถึงสิ่งที่มากระทบกระบวนการทั้ง 4 ทางจิตจะจะปรากฏขึ้นอย่างรวดเร็วราวสายฟ้าแลบและจะทำงานซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างรวดเร็ว หากยังมีการสัมผัสเกิดขึ้นต่อไปโดยเจ้าตัวไม่ได้รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น นอกจากในกรณีที่ปฏิกิริยาบางอย่างเกิดขึ้นซ้ำๆ กันเป็นเวลานาน กระทั่งมีความรุนแรงและชัดเจน จนจิตสำนึกของเราสามารถรับรู้ได้

หากจะให้บรรยายลักษณะของมนุษย์เรานั้น ส่วนที่เป็นความโดดเด่นที่สุดกลับเป็นลักษณะที่ไม่สามารถอธิบายได้ไม่ว่าเราจะเป็นใคร ชาวตะวันตกหรือชาวตะวันออกเป็นชาวคริสต์ ชาวยิว ขาวมุสลิม ชาวฮินดู ชาวพุทธหรือไม่นับถือศาสนาใดเลย

แต่ละคนล้วนมีความยึดมั่นมาแต่กำเนิดว่ามี **"เรา"** อยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่งภายในกายนี้ ซึ่งเป็นอัตลักษณ์เฉพาะตน เราจึงดำเนินชีวิตไปโดยทึกทักเอาว่าเราเมื่อ 10 ปีที่แล้วกับเราในปัจจุบัน คือบุคคลคนเดียวกันและยังคงเป็นคนเดียวกัน แต่ไม่ว่าจะยอมรับใน

ทฤษฎีปรัชญาหรือความเชื่อใด ทุกคนล้วนดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อมั่นที่ยังฝังระลึกว่า **"เราเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้"**

พระพุทธเจ้าทรงคัดค้านความเชื่อตามสัญชาตญาณข้อนี้ โดยอธิบายความจริงด้วยพระองค์เองที่ไม่ว่าใครก็ทำได้เช่นเดียวกัน ทรงกล่าวว่า ความเห็นดังกล่าวนั้น ตถาคตกำจัดเสียแล้ว

**ตถาคตเห็นแล้วว่า**

**รูป = ความเกิดความดับแห่งรูป**

**เวทนา = ความดับความเกิดแห่งเวทนา**

**สัญญา = ความดับความเกิดแห่งสัญญา**

**สังขาร = ความดับความเกิดแห่งสังขาร**

**วิญญาณ = ความดับความเกิดแห่งวิญญาณ**

จากรูปภายนอกที่มองเห็นพระพุทธองค์ทรงพบว่า แท้จริงแล้วมนุษย์แต่ละคนเป็นเพียงองค์ประกอบของแต่ละเหตุการณ์ ที่เรียงลำดับต่อเนื่องกันไปเป็นชุดโดยปราศจากช่องว่าง แต่ละเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นก็คือ ผลของเหตุที่เกิดขึ้นก่อนหน้า และจะเป็นเหตุของผลที่กำลังจะตามมา การเกิดขึ้นโดยติดต่อกันไปโดยไม่มีช่องว่างทำให้ดูเสมือนเป็นสิ่งเดียวกัน มีความต่อเนื่องเป็นตัวตนแต่นี่เป็นความจริงที่มองเห็นเท่านั้น มิใช่ความจริงอันสูงสุด

เราอาจเรียกแม่น้ำด้วยชื่อนั้นชื่อนี้ แต่ความจริงแล้วมันเป็นแต่เพียงสายน้ำที่ไหลกันอย่างต่อเนื่องไม่หยุดหย่อน หรือเราอาจจะนึกถึงแสงเทียนสักเล่มหนึ่ง โดยเห็นว่าแสงนั้นคงที่ แต่ถ้า

พิจารณาอย่างละเอียด เราจะพบว่าเปลวไฟนั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เปลวไฟใหม่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นและดับไป จากขณะหนึ่งไปอีกขณะหนึ่ง เมื่อพูดถึงแสงจากโคมไฟฟ้า เรามักจะเห็นว่าแสงไฟนั้นคงที่ แต่ความจริงมันเป็นกระแสเช่นเดียวกับสายนี้เป็นกระแสของพลังงานที่เกิดจากการสั่นสะเทือน ในความถี่สูงจากการเผาไหม้ของไส้หลอด ทุกๆ ขณะจะมีสิ่งใหม่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลจากสิ่งที่เพิ่งผ่านพ้นไป และก็จะถูกแทนที่โดยสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นใหม่ การเกิด - ดับเป็นไปอย่างต่อเนื่องและรวดเร็วจนยากที่จะสังเกตได้ และยากที่เราจะกล่าวได้ว่า สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ณ จะใดจุดหนึ่งในกระบวนการนี้นั้นเป็นสิ่งเดียวกัน หรือต่างกันกับสิ่งที่เพิ่งดับไป แต่ไม่ว่าจะเป็นอะไรนี่คือกระบวนการที่เกิดขึ้น

ในทำนองเดียวกัน พระพุทธเจ้าทรงพบว่า คนแต่ละคนไม่ใช่สิ่งที่เป็นเอกเทศโดยสมบูรณ์และเที่ยงแท้หากแต่เป็นกระแสที่ไหล สืบเนื่องจากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่งในโลกนี้ไม่มีสภาวะอันจริงแท้ของ **“สิ่งมีชีวิต”** มีแต่กระแสชีวิตที่ไหลอย่างต่อเนื่อง เป็นกระบวนการของความเป็นไปทั้งหลาย แน่นอนว่าในชีวิตประจำวันเราต้องติดต่อผู้คนที่อย่างน้อยต้องถือเสมือนเป็นผู้ที่มีตัวตนไม่เปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นความจริงภายนอกที่เราต้องยอมรับตามที่มองเห็น ไม่เช่นนั้นเราคงจะไม่เป็นทำอะไร อย่างไรก็ตามความจริงที่ปรากฏภายนอกนั้นแม้จะเป็นความจริง ก็เพียงระดับเปลือกนอกเท่านั้น แต่ความจริงสูงสุดก็คือ สิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตทั่วทั้งจักรวาลนี้ ล้วนมีสภาวะที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องไม่หยุดหย่อน มีการเกิดขึ้น - ดับไป

เกิดขึ้น - ดับไป เราแต่ละคนล้วนเป็นกระแสสั่นสะเทือนของอนุปรมาณูที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาพร้อมๆ ไปกับการทำงานของจิตทั้ง 4 ส่วน คือ

**วิญญาณ = การรับรู้**

**สัญญา = จำได้หมายรู้**

**เวทนา = ความรู้สึก**

**สังขาร = การปรุงแต่ง**

ซึ่งเกิดขึ้น - ดับไปอย่างรวดเร็วเสียยิ่งกว่ากระบวนการทางรูป **(กาย)** นี่คือ ปรมัตถสัจจะ หรือความจริงอันสูงสุดกับรูปและนาม **(กายและจิต)** ของทุกคน ซึ่งเราจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องจากประสบการณ์ของตนเอง เพื่อจะได้หาหนทางสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

จิตอยู่ที่ไหน ?

จิตอยู่ในทุกหนแห่งแทรกอยู่ในทุกอณู บริเวณใดที่มีความรู้สึกเกิดขึ้นจิตจะอยู่ที่นั่น จิตจะรู้สึก จิตไม่ใช่สมอง

**วิลเลี่ยม ฮาร์ท หน้า 34 - 40**

# 2 จิต (MIND)

1. **จิตเข้าใจยาก** เป็นธรรมชาติรับอารมณ์มีหลายชื่อ เช่น วิญญาณ มโน, มนัส, หทัย

2. **คนเราเกิดมามีขันธ์ 5 คือ**

รูป **(กาย)** เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

1. รูป **(กาย)** คือ สิ่งเคลื่อนไหวได้เรียกว่า **"กาย"**
2. เวทนา = ความรู้สึก สัญญา = ความจำ
   สังขาร = ความปรุงแต่ง วิญญาณ = ความรับรู้ เรียกว่า **"จิต"**
3. คนเราต้องมีกายและจิต ถ้าไม่มี ไม่เรียกว่า **"คน"**
4. ลักษณะของจิต
   ดิ้นรน, กวัดแกว่ง, รักษายาก, ห้ามยาก, ข่มยาก, ไปเร็วมาเร็ว, (เกิด-ดับ), เป็นไปตามอารมณ์, ไปได้ไกล, อยู่ผู้เดียว, ไม่มีรูปร่าง, ไม่มีสีไม่มีสันฐินะ, อยู่ในถ้ำหรือในกายของเรานี่เอง
5. การบริหารกายให้แข็งแรงต้องเคลื่อนไหว ฯลฯ
6. การบริหารจิตต้องฝึกให้อยู่กับที่ฝึกบ่อยๆ ทำบ่อยๆ
7. วิธีการฝึกจิต ให้กำหนดลมหายใจเข้าออก ฯลฯ
8. ประโยชน์ทางการฝึกจิต
   ทำให้ความรับผิดชอบมีสติมีสมาธิปัญญารู้เห็นความเป็นจริง ทันต่อเหตุการณ์ทันโลกเกิดคุณธรรมประจำใจ มีสติระทึกได้อยู่เสมอ ไม่เป็นคนประมาทฯ

9. ผู้บริหารจิตดีแล้วจะได้รับความสุขดังนี้

9.1 ผ่อนคลายความเครียด

9.2 ทำให้เกิดความผ่องใสทั้งกายและจิตมีความสงบเย็น

9.3 ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน เข้าใจเร็ว จำได้เร็ว

9.4 ทำให้มีเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

9.5 ทำให้รู้ตัวอยู่เสมอ

9.6 ทำให้มีสติ สมาธิ ปัญญาอยู่กับตัว

9.7 ทำให้จิตตั้งมั่น

9.8 ทำให้มีปัญญารอบรู้ รู้จักเหตุผล

9.9 ทำให้ตนเองเกิดความมั่นคง

9.10 ช่วยให้สำนึกในหน้าที่

9.11 ช่วยทำให้ไม่ประมาทในชีวิต

**พระธรรมสิงหบุราจารย์**

วัดอัมวัน จ.สิงห์บุรี

# 3 จิต (MIND)

⊙ จิตเป็นธาตุรู้เป็นนามธรรมจิตเกิดขึ้นที่รูป เวลาปฏิสนธิจิต จิตเกิดเป็นธาตุวิบาก

⊙ จิตเกิดมี 4 ภาคคือ กุศลจิต, อกุศลจิต, วิบากจิตและกริยาจิต

⊙ จิตเป็นใหญ่ เป็นที่ตั้ง ที่อาศัย ที่เกิด ถ้าไม่มีจิต สุข ทุกข์ เวทนาผลไม่มี

⊙ จิตไม่มีใครทำลายได้นอกจากพระอรหันต์

⊙ จิตเป็นปรมัตถธรรม ธาตุรู้ อาการรู้ สภาพรู้ ฯลฯ

⊙ จิตเกิดที่ **"หทย"** วัตถุ

- จักขุปสาธ คือ ตา (ทัศนจิต)
- โสตปสาธ คือ หู (สวนจิต)
- ฆานปสาธ คือ จมูก (ฆายตนจิต)
- ชิวหาปสาธ คือ ลิ้น (สายตนจิต)
- กายปสาธ คือ กาย (ผุสตนจิต)

⊙ จิตเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

⊙ การบำรุงรักษาจิตด้วยธรรมจะทำให้เกิดสุข

⊙ จิตเกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องอาศัยอารมณ์ที่ปรากฏ

⊙ จิตทุกดวง เว้นพระอรหันต์เป็นอนันตรปัจจัย

⊙ จิตเป็นใหญ่

- จิตเจตสิกเกิดร่วมกันตลอดเวลา
- เจตสิกเป็นอารมณ์ของจิตที่เกิด
- จิตเป็นกุศลและอกุศลตั้งแต่เกิดจนตาย
- จุติจิตและปฏิสนธิจิตเกิดเพราะเหตุปัจจัยไม่มีใครสามารถบังคับได้
- ชาติภพของจิตมี 4 คือ กุศล อกุศล วิบาก และกริยา
- เวสาจิตเกิด เกิดทีละขณะ
- กามาวจรจิต คือ จิตที่วนเวียนในกามภูมิ 11 ภูมิ มี 54 ดวง
- จิตทั้งหมดมี 89 ดวง (หรือ 121 ดวง)
- เหตุทั้งหมดมี 6 คู่ ด้วยกัน คือ โลภะ โทษะ โมหะ
- มหากริยาจิต เป็นจิตพระอรหันต์
- จิตทั้งหมดมีเพียง 14 จิตเท่านั้น (89 หรือ 121 ดวง)
- จิตทั่วจักวาลมี 19 ดวงคือ
    1. กามภูมิ 11 ภูมิ มี 10 ดวง
    2. รูปวัชรภูมิ มี 5 ดวง
    3. อรูปวัชรภูมิ มี 4 ดวง

## จิตทั้งหมด มี 14 จิต คือ

1. **ปฏิสนธิจิต** เป็นจิตชั่วขณะจิตเดียวมี 19 ดวง คือ เป็นกุศล 18 และอกุศล 1

- เป็นจิตแรกดวงเดียว เป็นวิบากจิต

- ⊙ ทำจิตสืบต่อจากจุติจิตจากชาติก่อน
- ⊙ รู้อารมณ์เดียวกับจุติจิต
- ⊙ เป็นผลของกุศลและอกุศล
- ⊙ เป็นกุศล (มีขันธ์ 5) เกิดเป็นมนุษย์
- ⊙ เป็นอกุศลเกิดเป็น นรก เปรต อสูรกาย
- ⊙ เกิดโดยไม่อาศัยทวารใดเลย
- ⊙ จิตนี้อยู่กับที่ไม่มีการเคลื่อนไหว นึกคิด
- ⊙ มีอเหตุกะจิต 2 ดวง

2. **ภวังคจิต** เป็นจิตดำรงภพชาติสืบต่อ ไม่เห็น ไม่ได้ยิน ฯลฯ เป็นชาติวิบาก เป็นผลของกรรม เคลื่อนไหวไม่ได้ ไม่มีการรู้อารมณ์เช่นเดียวกับปฏิสนธิจิต มีอเหตุกะจิต 2 ดวง

**ภวังคจิต** เป็นปภัสสราจิต วิบากมาเร็วมาก นอนหลับเป็นภวังคจิต มีกรรมเป็นปัจจัย

3. **อาวชนจิต** เป็นจิตที่เริ่มรู้อารมณ์เป็นวิถีจิตแรกที่รับต่อจากภวังคจิตมี 2 ดวงคือ

1. ปัญจทวาราวจรจิต ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย
2. มโนทวาราวจรจิต ได้แก่ ใจ

- รวม 6 ทวาร
- เป็นจิตที่นึกถึงอารมณ์ที่กระทบทุกอย่าง
- อาวชนะจิตมีเพียง 2 ดวงเท่านั้น
- โดยชาติเป็นกริยาจิต
- เป็นจิตที่ไม่มีตัวตน

- เป็นวิถีจิตแรกที่รู้อารมณ์

- เกิดก่อนชวนจิตทุกครั้งเพียงชั่วขณะเดียว

4. **ทัศนะจิต** เป็นจิตเห็นมี 2 ดวง คือมีกุศลวิบากและไม่มีอกุศลวิบาก เป็นจักขุวิญญาณจิตเกิดที่จักขุปสาธะ

5. **สวนะจิต** เป็นจิตได้ยิน 2 ดวง อาศัยโสตปสาธะเกิดแล้วดับทันที

6. **ฆายนะจิต** เป็นจิตได้กลิ่น 2 ดวง ที่ฆานปสาธะ

7. **สายตนจิต** เป็นจิตสัมผัสลิ้มรส 2 ดวง ที่ชิวหาปสาธะ

8. **ผุสนะจิต** เป็นจิตที่รู้กระทบสัมผัส 2 ดวง ที่กายปสาธะ

9. **สัมปฏิสันทะจิต** เป็นจิตรับรู้อารมณ์จาก 4 - 8 เป็นวิบากจิตมี 2 ดวง

10. **สันติระนะจิต** เป็นวิบากจิตรับรู้อารมณ์ต่อชั่วขณะเดียวมี 3 ดวง

11. **โวธนะจิต** เป็นจิตมนสิการะอารมณ์พิจารณากุศลและอกุศลมีดวงเดียวมโนทวาราวนจิต

12. **ชวนะจิต** เป็นจิตที่พิจารณากุศลและอกุศลแล้วรับไว้เป็นอารมณ์เป็นจิตที่สำคัญที่สุดมี 55 ประเภทเป็นจิตที่แล่นไปตามอารมณ์

13. **ประธารัมนะจิต** เป็นจิตที่รับอารมณ์จากชวนะจิตเป็นอารมณ์ที่ชัดเจน

14. **จุติจิต** เป็นจิตถึงแก่กรรม

⊙ จิตแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. จิตที่ไม่ใช่วิถีจิตคือ 1 - 2 และ 14 คือ จิตที่ไม่รู้อารมณ์

2. นอกนั้นเป็นวิถีจิตคือ 3 - 13

⊙ จิตที่ไม่เป็นวิถีจิตจะต้องเป็นภวังค์จิตก่อน

⊙ จิตสำนึก ? สภาพจิตมีสติ

⊙ จิตใต้สำนึก ? สภาพจิตจินตนาการ

⊙ จิตเหนือสำนึก ? สภาพจิตล่วงหน้าหรืออดีต

⊙ จิตสั่งไม่ได้ จิตรู้อย่างเดียว

⊙ จิตทุกดวงกระทำการสืบต่อ แล้วก็ดับไป

⊙ ชวนะจิตเป็นจิตที่สำคัญที่สุดเป็นจิตที่แล่นไปในธรรมะ

⊙ จิตทำงาน 12 จิตเท่านั้น

⊙ ชวนะจิตมี 55 ประเภท โลภะ โทษะ โมหะ ฯลฯ

⊙ ขณะทำชวนะจิตเป็นผลของอดีตกรรม

- วิถีจิตของแต่ละคนจึงต่างกัน
- กุศลจิตและอกุศลจิตเกิด

⊙ จิตทำชวนะจิตทั้ง 4 ชาติ กุศลจิต อกุศลจิต วิบากจิต และกริยาจิต สำหรับพระอรหันต์ไม่มีกุศลและอกุศลจิต

⊙ วิบากจิต คือ ในขณะที่เห็นส่วนโลภะ โทษะ โมหะ ไม่ใช่วิบากจิต

⊙ จิตที่ 12 ชวนะจิตมี 55 ดวง

- กุศลจิต 12 ดวงคือ โลภะ 8 โทษะ 2 โมหะ 2

- อกุศลจิต 21 ดวงคือ

1. กามาวจรจิต 8
2. รูปาวจรจิต 5
3. อรูปาวจรจิต 4
4. โลกุตรภูมิมรรค 4 ดวงคือ
   - 4.1 โสดาปฏิมรรคจิต
   - 4.2 อนาคามรรคจิต
   - 4.3 อหัตถมรรคจิต
   - 4.4 สกทาคามรรคจิต

- วิบากจิต 4 ดวง
  - เป็นโลกุตรจิตเท่านั้น
  - สกทาคามรรคจิต
  - อนาคามรรคจิต
  - อหัตมรรคจิต
- เป็นกิริยาจิต 18 ดวง (เว้นอเหตุกะจิต)

รวมเป็น 55 ดวง

⊙ จิตที่ 13 ประธารัมนะจิต

- เป็นชาติวิบาก โดยภูมิเป็นกามภูมิ (กามบุคคล)

มี 11 ดวง คือ

- สันติรนะจิต 3 ดวง

- กามาวิบากจิต 8 ดวง

⊙ มหากิริยาจิต มี 8 ดวง

- ทำจิตได้ 4 จิต คือ 1, 2, 3 และ 14

⊙ จิต 89 ดวง

- อเหตุกะจิต 18 ดวง

- สเหตุกะจิต 71 ดวง

- เกิดร่วม โลภะ โทษะ โมหะ

- เกิดร่วม อโลภะ อโทษะ อโมหะ

⊙ จิต 89 ดวง

- อารมณ์ของตนเอง 10 ดวง (จักษุ........ กาย)
- มโนธาตุ 3 ดวง
- วิญญาณธาตุ 76 ดวง

⊙ กิริยาจิต ไม่ใช่กุศล อกุศล และวิบากจิต

⊙ กามาวจรจิต 54 ดวง แบ่งเป็น 3 ประเภท

1. อกุศลจิต 12 ดวง
2. อเหตุกจิต 18 ดวง
3. กุศลจิต 24 ดวง

⊙ อเหตุกจิต 18 ดวง

1. ทวิปัญจะทวาราวจรจิต 10 ดวง
2. ปัญจะทวาราวจรจิต 1 ดวง
3. มโนทวาราวจรจิต 1 ดวง
4. สัมปฏิสันทนจิต 2 ดวง (อกุศลวิบากและกุศล)

5. สันติรนจิต 3 ดวง

6. โวทนจิต 3 ดวง

7. บุคคลธรรมดาไม่มีคืออหิตปการจิต จิตยิ้มแย้มเป็นจิตของพระอรหันต์

⊙ อเหตุกจิตทั้งหมด ไม่ประกอบด้วยฉันทะเจตสิก

⊙ อกุศลเจตสิก มี 14 ดวงคือ

1. โมหะ - 14. วิจิกิจฉา

- จิตสงบเมื่อกุศลจิตเกิดขึ้น
- จิตเป็นสมุฏฐานเกิดลมหายใจ
- ปัญญา เป็นโสภณธรรม
- เป็น 1 ใน 25 ของเจตสิก
- การสะสมปัญญาทีละเล็ก - น้อย จะทำให้กิเลสลดน้อยลง
- เป็นการโยนิโสมนสิการะ
- เช่น ตื่นเช้า ฟังธรรม ฯลฯ ทำให้เกิดปัญญา

⊙ โยนิโสมนสิการ

- เป็นอนัตตาเป็นปัญญาเกิดกับจิตทุกดวง
- เป็นการพิจารณากุศลร่วมด้วยปัญญา + และ
- เป็นกุศลมีความศรัธา, หิริ, โอตัปปะฯ

⊙ มโนทาวาราวจรจิต

- รู้อารมณ์ได้ทุกอย่าง เป็นอเหตุกจิต
- เป็นอโสภณจิตเหมือนเด็กรับใช้

- ทำชวนะจิตทางมโนฯ
- เกิดก่อนชวนจิตทุกครั้งเพียงชั่วขณะเดียว
- โวทนจิตเป็นจิตตัดสิน 1 - 2 ขณะ ไม่เกิน 7 ขณะจิต

⊙ รูปมี 28 รูป
- สิ่งที่ปรากฏทางตา = วรรณรูป + มหาภูตรูป
- รูป + จักษุประสาธรูป = เห็น
- สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นสภาพรู้ เป็นปัญญา
- เห็นได้เฉพาะวรรณรูปที่ปรากฏ
- รูปขันธ์ที่ปรากฏมี 7 รูป

⊙ ปัญญามีลักษณะ (ทางธรรม)
- ฟังแล้วเข้าใจ เป็นปัญญา ฯลฯ

⊙ ปัญญาทางโลก เรียนรู้เข้าใจสอบได้ ป.1, 2 ฯลฯ

⊙ โยนิโสมนสิการ
- ไม่ใช่ปัญญา
- สัตว์เดียรัจฉานมีได้ แต่ปัญญาไม่มี
- เป็นกุศลใส่ใจสนใจ ทำให้เกิดปัญญาขึ้น
- เกื้อกูลให้ปัญญาขึ้น เป็นปัญญาเจตสิก

# เจตสิก 52 ดวง

1. ฝ่ายดี (โสภณเจตสิก) 25 ดวง
2. ฝ่ายกลาง 13 ดวง
3. ฝ่ายชั่ว 14 ดวง

## เจตสิกฝ่ายดี 25 (โสภณเจตสิก)

1. ศรัทธา (เลื่อมใส)
2. สติ (ระลึกรู้)
3. หิริ (ละอาย)
4. โอตัปปะ (ปาป)
5. อโลภะ (ไม่โลภ)
6. อโทษะ (ไม่โกรธ)
7. ศัตรมัชฌัตตา (เป็นกลาง)
8. กายปัสสิทธิ (สงบ)
9. จิตปัสสิทธิ (สงบ)
10. กายลหุตา (กุศล)
11. จิตตลหุตา (กุศล)
12. กายมุทิตา (ละมุนละไม)
13. จิตมุทิตา (ละมุนละไม)
14. กายกัมมัญญา (การงาน, กุศล)
15. จิตกัมมัญญา (การงาน, กุศล)

16. กายปาคุญญตา (คล่องแคล่ว)
17. จิตตปาคุญญตา (คล่องแคล่ว)
18. กายุชุกตา (ซื่อตรง, มั่นคง)
19. จิตตุชุกตา (ซื่อตรง, มั่นคง)
20. สัมมาวาจา (วาจาชอบ)
21. สัมมากัมมัญตะ (การงานชอบ)
22. สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ)
23. กรุณา (ช่วยเหลือ)
24. มุทิตา (ยินดี)
25. ปัญญินทรียะ (รู้แจ้ง, เห็นแจ้ง)

**เจตสิกฝ่ายกลาง** 13
**(อัญญสมานาเจตสิก)**

1. ผัสสะ (กระทบ)
2. เวทนา (อารมณ์)
3. สัญญา (จำ)
4. เจนตนา (ตั้งใจ)
5. เอกัคคตา (ตั้งมั่น)
6. ชีวิตินทรีย์ (รักษาชีวิต)
7. มนะสิการะ (เอาใจใส่)

(เจ็ดดวงนี้เรียกว่าสาธารณเจตสิก)

8. วิตก (ตรึกนึกคิด)

9. วิจารณ์ (พิจารณาอารมณ์)
10. อธิโมกข์ (ตัดสิน)
11. วิริยะ (เพียร)
12. ปิติ (ยินดี)
13. ฉันทะ (พอใจ)

**เจตสิกฝ่ายชั่ว 14**

**(อโสภณเจตสิก)**

1. โมหะ (หลงผิด)
2. อหิริก (ไม่อายบาป)
3. อโนตัปปะ (ไม่อายบาป)
4. อุทัจจะ (ฟุ้งซ่าน)
5. โลภะ (อยากได้)
6. ทิฐิ (เห็นผิด)
7. มานะ (ถือตัว)
8. โทษะ (โกรธ)
9. อิสสา (ริษยา)
11. กุกกุจจะ (หงุดหงิด)
12. ถีนะ (หดหู่)
13. มิทธะ (ง่วง)
14. วิจิกิจฉา (ลังเล, สงสัย)

# รูปมี 28 รูป

⊙ รูปทรงสภาพเกิดขึ้น.......ดับไป แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. มหาภูตรูป ดิน น้ำ ลม ไฟ
2. อุปาทายรูป รูปที่อาศัยอยู่

⊙ รูปมี 28 รูป

1. มหาภูตรูป ได้แก่ - ปฐวีธาตุ (ดิน) - อาโปธาตุ (น้ำ)
   - เตโชธาตุ (ไฟ) - วาโยธาตุ (ลม)
2. ปสาธรูป 5 ได้แก่ - จักขุปสาธรูป (ตา)
   - โสตปสาธรูป (หู)
   - ฆานปสาธรูป (จมูก)
   - ชิวหาปสาธรูป (ลิ้น)
   - กายปสาธรูป (กาย)
3. โคจรรูป 4 ได้แก่ - รูปารมณ์ (สี)
   - สัททารมณ์ (เสียง)
   - คันทารมณ์ (กลิ่น)
   - รสารมณ์ (รส)
4. ภาวะรูป 2 ได้แก่ - อิตถีภาวะรูป (หญิง)
   - ปุริสภาวะรูป (ชาย)
5. หทัยรูป 1 ได้แก่ รูปวัตถุอาศัยของจิตและเจตสิก
6. วิตรูป 1 ได้แก่ รูปที่รักษาชีวิตร่างกายให้ทรงอยู่ได้

7. อาหารรูป 1 ได้แก่ อาหารที่บริโภคเป็นโอชา ให้รูปเจริญอยู่ได้

8. ปริจเฉทรูป 1 ได้แก่ ได้แก่รูปช่องระหว่างรูปต่อรูป เรียกว่า **"รูปว่าง"**

9. วิญญัตติรูป 2 ได้แก่ - เคลื่อนไหวทางกาย (กายวิญญัตติรูป)

- เคลื่อนไหวทางวาจา (วจีวิญญัติรูป)

10. วิการรูป 3 ได้แก่ - รูปเบา (ลหุตารูป)

- รูปอ่อน (มุทุตารูป)
- รูปแก่การงาน (กัมมัญญตา)

11. ลักษณะรูป 4 ได้แก่ - รูปที่เกิดขึ้น (อุปัจจะรูป)

- รูปที่เจริญขึ้น (สันตติรูป)
- รูปที่เสื่อมไป (ชรตารูป)
- รูปที่ดับ (อนิจจตารูป)

**รวม 28 รูป**

⊙ ขณะสติระลึกรู้

- รูปธรรม นามธรรม เพื่อละกิเลศ
- รู้แจ้งว่า **"แข็ง"** อาการรู้...ไม่ใช่ เรา ไม่ใช่ตัวตน
- เป็นสภาพธรรมที่ปรากฏเป็นอนัตตา

⊙ ขณะใดกุศลไม่เกิดอกุศลต้องเกิด

⊙ อกุศลจิต 14 ประการ (อกุศลเจตสิก) (อโสภณเจตสิก)

**ที่สำคัญ 3 ประการคือ**

1. ฉันทะ (โลภะ) ความอยาก
2. มานะ สำคัญคน
3. ทิฐิ ถือตน

⊙ กลัวตาย เสียดายชีวิต

- ทันทีที่จุติจิต - เกิดก่อทันที ?
- ∴ ไม่จำเป็นต้องเสียดายชีวิต
- ชาติก่อนดับหมดแล้วชาตินี้ก็จะหมดอีก

⊙ โสภณเจตสิก 25 ดวง

- เป็นสาธารณเจตสิก 19 ดวง
- ไม่ใช่สาธารณะ 6 ดวง

⊙ จิตทุกดวง ต้องเกิดจากอัญสมานาเจตสิก (เจตสิกฝ่ายกลาง)

⊙ เจตสิกเกิด

- วิบากจิต
- กุศลจิต
- อกุศลจิต (เกิดมากกว่า)
  - อกุศลเหตุ
  - โลภะเหตุ
    - ทวิเหตุกะจิต
    - เอกเหตุกะจิต
  - โทษะเหตุ เป็น อเหตุกะจิต
  - โมหะเหตุ เป็น สเหตุกะจิต

- ⊙ ปฏิสนธิเกิด ประกอบด้วย 2 เหตุ หรือ 3 เหตุ

  1. เหตุ 2 = อโลภะ อโทษะ
  2. เหตุ 3 = โมหะ ด้วย

- ⊙ อสัญสัตตาพรหม ไม่มีรูป ไม่มีจิตเจตสิก
- ⊙ รูปมีใจครอง.....สตรี
- ⊙ รูปไม่มีใจครอง.....จีวร
- ⊙ ในรูปจักขุประสาธะมี 10 รูป

  1. มหาภูตรูป 4 รูป
  2. ตา หู ลิ้น จมูก กาย 5 รูป
  3. ชีวิตตรินริยะรูป 1 รูป

- ⊙ กลุ่มของรูป 3 กลุ่ม (เกิดเพราะกรรม)

  1. อิฐินัทกะ ไม่มีทรวดทรง
  2. กายะนัทกะ ไม่มีทรวดทรง
  3. ภาวะทัศกะ ไม่มีทรวดทรง

- ⊙ สมัยโลกเกิดใหม่ๆ ไม่มีเพศชายหญิง
- ⊙ รูปที่เกิด

  - ต้องมีเหตุ
  - เกิดจากจิต
  - อุตุ

- ⊙ จักขุวิญญาณจิต เกิดได้ทวารเดียวเท่านั้น
- ⊙ รูปารมณ์เกิดได้ 2 ทวาร คือ 1. จักขุทวาร
  2. มโนทวาร

⊙ โสตะปสาธรูป คือ หูมีอุตุเป็นอาหาร

⊙ ธรรมารมณ์ รู้ได้ทางมโนทวารทางเดียวเท่านั้น

- สัททารมณ์ = รูปเสียง
- รูปารมณ์ = รูปสี
- คันธารมณ์ = รูปกลิ่น
- รสารมณ์ = รูปรส

⊙ รูปมี 28 รูป

1. ปรมัถรูป 18 รูป
2. อสภาวะรูป 10 รูป

⊙ เสียงมี 2 อย่าง

1. เกิดเพราะจิตเป็นสมุฐาน
2. เกิดเพราะอุตุสมุฐาน

⊙ ความฝัน

- นึกคิดด้วยสัญญาความจำที่สะสมมา
- เป็นกุศลและอกุศล
- เป็นไปทางมโนทวารเท่านั้น
- เป็นภวังคจิต
- ผัสสะมีใจครองสตรี
- ผัสสะไม่มีใจครองจีวร

⊙ รูปที่เป็นระสายตนะมี 8 รสเท่านั้น

1. หวาน = มัทุลัง

2. ขม = ปิทุกัง
3. เค็ม = โลนิกัง
4. ขื่น = ขานิกัง
5. เฝื่อน = ลำทิรัง
6. ฝาด = กาษารัง
7. อร่อย = สาธุ
8. ไม่น่าปรารถนา = อสาธุ
   - เวราวนะทะ = รสอื่นๆ ทั้งหมด
   - พระธรรมรส ประเสริฐกว่า รสทั้งปวง
   - กุศลอยู่ที่จิต ไม่ใช่ดอกไม้ธูปเทียน

⊙ อาณาปาณสติสมาธิ เป็นอารมณ์ของมหาบุรุษ เป็นอารมณ์ที่ปราณีต

⊙ จุติจิตเกิด
- เป็นวิถีจิต
- เป็นภวังคจิต
- เป็นปธารัมนจิต

**◉ ธรรม 4 ประการละกิเลส**

1. ศรัธทาสัมปทา
2. ศีลสัมปทา
3. จาคะสัมปทา
4. ปัญญาสัมปทา

⊙ เจตสิก เกิดเพราะเหตุปัจจัยไม่ว่างเว้นเลย จะว่างเว้นเมื่อเป็น อสัญญสัตาพรหม

⊙ ธรรมที่บำรุงจิตใจให้แข็งแรงคือ บารมี 10

⊙ การให้ทาน หวังสิ่งหนึ่ง - ใด ไม่ใช่ทานบารมี

⊙ ทุกข์ทั้งหมดเกิดจากรูป

⊙ วิปัสสนากรรมฐาน

- สิ่งที่ปรารถนาทางตา รูป + จักขุ

- วิตรรกเจตสิกตรึกสถานที่ปรากฏไม่ใช่ตัวตนเป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง

⊙ มณสิการะ ใฝ่ใจในอารมณ์

⊙ สติ เกิดดับ

⊙ ปัญญา เกิดดับโสภณเจตสิก

⊙ ปุถุชน ผู้มีกิเลส

⊙ พระอริยบุคคล ผู้หนาด้วยศีล และสุตะ

⊙ ศักกายะทิฏฐิ = เห็นว่าขันธ์ 5 เป็นของตน

**⊙ อกุศลจิตมี 14 อย่าง**

⊙ มิจฉาทิฏฐิ = ความเห็นผิด

⊙ ชีวิตเหมือนขอยืมเขามาแล้วจ่ายคืนเขาไป

⊙ ปัญญา คือ - รู้ทั่วอริยะสัจทั้งหลาย

- ทุกขอริยะสัจไม่มีอะไรเที่ยง

- ปัญญาชื่อว่าอินทรีย์ มีความสว่าง เช่น ไฟฟ้า เป็นนามธรรมเจริญขึ้น

- ปัญญารู้กุศลอกุศล รู้ทุกข์รู้สุข
- ปัญญามีความสว่างเป็น"รส"
- ปัญญาเห็นโทษและประโยชน์ ดำ - ขาว เลว ดี
- ปัญญาที่จะเกิดมิใช่ของง่าย
- ปัญญาต้องอาศัยบารมี 10 ประการ

◉ **ทานมีเจตนา 3 อย่าง**

1. ก่อนให้ 2. กำลังให้ 3. หลังให้

◉ กายะปสาธรูปคืออะไร? ขณะที่แข็งปรากฏ

◉ อานิสงฆ์ อยู่ที่จิตผ่องใสเป็นกุศล

◉ เห็นกายในกาย ขณะที่เห็นเย็นร้อนอ่อนไหวมีจิตที่รู้เฉพาะแข็ง ฯลฯ และดับอย่างรวดเร็วไม่ใช่เรา

◉ ทำบุญใช้เงินใส่บาตร ทำลายพระผิดกฎ

◉ ศีลเป็นกุศลมากกว่า ทาน

◉ สมถภาวนา = ละอกุศล

◉ วิปัสสนาภาวนา = ละอวิชชา

◉ **เหตุเดือดร้อน 10 ประการ**

1. เป็นหนุ่ม หาเงินไว้
2. ศิลป ศึกษา
3. โกง ทุจริต
4. ฆ่าสัตว์ ทุศีล

5. คบชู้ กามตันหา

6. ตระหนี่ เห็นแก่ตัว

7. เลี้ยงดูบิดา - มารดา

8. ไม่อยู่ในโอวาทบิดา - มารดา

9. ไม่เข้าใกล้สัมนพราม

10. ไม่เข้าใกล้สุจริตธรรม, สัตบุรุษ

⊙ ชีวิตประจำวัน

ทุกคนมีกิเลสละได้ด้วยฟังธรรม

⊙ เข้าใจ จิต เจตสิก รูป จะทำให้เดินทางไปทางที่ถูก

⊙ เจตสิก

1. อัญสมานาเจตสิก

2. สัปจินตสาธารณ เจตสิก

3. ปกิณนะเจตสิก 6 ดวง (ปกิณกะ = กระจายหรือเบ็ดเตล็ด)

⊙ อเหตุกะจิต 16 ดวงไม่เกิดร่วมด้วยกับวิริยะเจตสิก

⊙ ปฏิสนธิจิต 19 ดวง

- 2 ดวงไม่มีวิริยะ
- 17 ดวงมีวิริยะ

⊙ ทุกข์มี 3 ประเภท

1. ทุกข ทุกข = ทุกขเจตนาทางกาย

2. วิปรินามทุกข์ = ความแปรปรวน ความเสื่อม

3. สังขารทุกข์ = การเกิด - ดับ

## ◉ โลกเต็มไปด้วยลูกศร 7 ประการ

1. ลาคะ 2. โทษะ 3. มานะ 4. ทิฏฐิ
5. กิเลส 6. ทุจริต 7. โมหะหรืออกุศล

- ⊙ อกุศลมีเพียง 7 ดวงเท่านั้น
- ⊙ วิบากจิต 15 ดวง ไม่มีวิริยะร่วมด้วย
- ⊙ ทุกชีวิตเกิดมามีอวิชชาเป็นปัจจัยพอใจในขันธ์

## ◉ จิตวิปลาส 3 ประการ

1. สัญญา = อารมณ์ปรากฏ
2. จิตตะ = ความคิดผิด เพ้อฝัน
3. ทิฏฐิ = ความเห็นผิด

## ◉ การยึดถือมี 3 อย่าง

1. โลภะ
2. มานะ
3. ทิฏฐิ

- ⊙ บุญอยู่ที่จิต
- ⊙ ชีวิตยิ่งกว่านิยาย ?
- ⊙ ขณะใดกุศลจิตเกิด อกุศลไม่เกิด
- ⊙ สังขารธรรม = สังขารปรุงแต่ง เกิด - ดับ
- ⊙ สัญญาวิปลาส เหมือนเด็กอ่อนไร้เดียงสา
- ⊙ โลกุตรปัญญา ดับกิเลสได้

◉ **โลกมี 3 คือ**

1. อากาศโลก = จักรวาล
2. สังขารโลก = สังขารธรรมที่มีใจครองและไม่มีใจครอง
3. สัตว์โลก = เป็นที่อยู่ บุญบาป และผลบุญบาป

◉ **ธรรมคืออะไร**

- สภาพที่เห็น ได้ยิน ฯลฯ มีสหภาพจิตที่คั่นคือภวังค์จิตก่อนที่อารมณ์หนึ่งใดปรากฏจะต้องมีภวังจิตกระทบ เกิด - ดับตลอดไป

- ภวังค์จิต เปรียบเสมือนกระแสน้ำมีอารมณ์มากระทบแล้วผ่านเลยไปเป็นปัจจุบันและอนาคต

⊙ ความเนิ่นช้า ไม่มีความเพียรที่จะละอกุศลเป็นผู้เนินช้า

⊙ ผู้เนิ่นช้า อยู่ที่ตัณหา, ทิฏฐิ, มานะ, เวทนา, สัญญา, ผัสสะ

◉ **เครื่องเนิ่นช้า 3 ประการ**

1. ตัณหา
2. ทิฏฐิ
3. มานะ

◉ **อธิบดี**

1. ฉันทะ 2. วิริยะ 3. จิต 4. ปัญญา

⊙ อเหตุกะจิต 18 ดวง ไม่มีอธิบดีเลย

- ⊙ กามาวจรจิตกุศลจิต 8 ดวงมีอธิบดีได้
- ⊙ กามาวจรวิบากจิต ไม่เป็นอธิบดี
- ⊙ รูปาวจรจิตกุศลจิตมีอธิบดี
- ⊙ อรูปาวจรจิตกุศลจิตไม่มีอธิบดี
- ⊙ โลกุตรจิต มีอธิบดี
- ⊙ อินทรีย์ 5 ศรัทธา, สติ, วิริยะ, สมาธิ และปัญญา
- ⊙ จิตเจตสิกทั้งหมด ย่อๆ มีเพียง
  1. ปฐมจิต ภวังค์จิตเกิดต่อจากปฏิสนธิ
  2. ทุติยจิต อาวชนจิตเกิดต่อจากภวังค์จิต
  3. ปัจฉิมจิต จุติจิตของพระอรหันต์

ฯลฯ

**อจ.สุจินต์ บริหารวนเขต**

## ◉ หมายเหตุ

เรื่องจิตของอจ.สุจินต์นี้ ผมได้ฟังทางวิทยุและบันทึกไว้ตั้งแต่เริ่มฟังจนถึงปัจจุบัน

ข้อความอักขระอาจผิดพลาด ผมขออภัยผู้รู้และโปรดแก้ไขเข้าใจตามนี้ด้วย

**นาวาโทวิชัย บัวเจริญ**

พฤษภาคม 2556

# 4 จิต (MIND) ในปรมัตถธรรม 4

◉ **จิต "ปรมัตถธรรม 4"**

◉ **ปรมัตถธรรม 4 คืออะไร?**

• คือธรรมชาติที่เป็นจริงตามความเป็นจริง เป็นสภาวะที่เกิด - ดับ สืบเนื่องติดต่อกันไป (สันตติ) อยู่เสมอโดยตลอดปราศจากธรรมที่เป็น "**สมมุติ**" และบัญญัติใดๆ ทั้งสิ้น

• ประกอบด้วย จิต 89 หรือ 121 ดวง เจตสิก 52 รูป 28 นิพพาน 1

**1. จิต 89 (โดยย่อ) หรือ 121 ดวง (โดยพิสดาร)**

"**จิต**" เป็นนาม เป็นธรรมชาติมีหน้าที่ "**รับรู้อารมณ์และสะสมอารมณ์**" ต่างๆ ไว้มีศักดิ์มีอำอาจลึกลับมหัศจรรย์เป็นใหญ่เป็นประธานและสามารถสั่งให้กายกระทำ (กรรม) ความดีความชั่วมีคุณลักษณะ = กวัดแกว่งแส่เข้าหาอารมณ์อยู่เสมอ สภาพจิตที่แท้จริงเป็นเพียงธรรมชาติที่สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส ประภัสสร แต่เพราะมีอารมณ์ฝ่ายชั่ว (อโสภณเจตสิก) จรเข้ามาแต่งจิต "ครอบงำจิต" ให้จิตเป็นไปและสะสมอารมณ์ชั่วไว้หมักดองนอนเนื่องฝังแน่นอยู่ในสันดานแสนนาน จนเป็นอุปนิสัย และเป็นสันดานมิได้มีการพัฒนาแก้ไขอย่างถูกต้อง จึงทำให้สภาพจิตเดิมแท้ ที่สะอาดผ่องใสบริสุทธิ์นั้นเศร้าหมองไป

**"จิต" ในปรมัตถธรรม 4 แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ**

1.1 จิตเหนือความปรากฏ (โลกุตระจิต) 8 หรือ 40 ดวง

- ได้แก่จิตของพระอริยะบุคคล 4 ประเภทคือ ประกอบด้วยอริยะผลคือ

1. พระโสดามรรค โสดาผล
2. สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล
3. อนาคามีมรรค อนาคามีผล
4. อรหันต์มรรค อรหันต์มรรคผลรวม 8 ดวง

- ถ้าจะจัดโดยพิสดารมี 40 ดวง ได้แก่
- องค์ฌาน 5 มี วิตก, วิจารณ์, ปิติ, สุข, เอกัคคตา

ประกอบด้วยอริยมรรคอริยผลทั้ง 8 ร่วมกับฌาณทั้ง5 แล้วจึ่งมี 40 ดวง

1.2 จิตไม่ประกอบด้วยกามะที่เรียกว่า **"อรูปาวจรจิต"** มี 12 ดวงได้แก

- กุศลจิตของผู้เจริญอรูปฌานสมาธิ (อรูปาวจรจิต) 4 ดวง
- ผลการปฏิบัติของผู้เจริญอรูปฌาน (อรูปวจรจิต วิบากจิต) 4ดวง
- กิริยาจิตเป็นจิตของพระอรหันต์ผู้ปฏิบัติอรูปฌาน

(อรูปาวจรกิริยาจิตพระอรหันต์ผู้ปฏิบัติอรูปฌาน 4 ดวง จึงรวมเป็น 12 ดวง)

1.3 จิตไม่ประกอบด้วยกามที่เรียกว่า "รูปาวจรจิต" 15 ดวงได้แก่

- กุศลจิตของผู้เจริญรูปฌานสมาธิ (รูปาวจรกุศลจิต) 5 ดวง

- ผลการปฏิบัติของผู้เจริญรูปฌาน (รูปาวจรวิบากจิต) 5 ดวง

- กิริยาจิตเป็นจิตของพระอรหันต์ผู้ปฏิบัติรูปฌาน (รูปาวจรกิริยาจิต) 5 ดวง

**จึงรวมเป็น 15 ดวง**

1.4 จิตประกอบด้วยกาม (กามาวจรจิต) 54 ดวง ได้แก่ ในกามาวจรจิตนี้ มีจิตอกุศล, จิต, กุศลและจิตที่ไม่เป็นกุศลหรืออกุศลดังนี้

- จิตอกุศล (อกุศลจิต) 12 ดวง
- จิตที่ไม่ประกอบด้วยกุศลหรืออกุศล (อเหตุกจิต) 18 ดวง
- และจิตกุศลที่ดีงามในกามภูมิ(กามาวจรโสภณจิต) 24 ดวง

**จึงรวมทั้งสิ้น 54 ดวง**

**2. เจตสิกหรืออารมณ์** 52

**เจตสิก** 52 เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิตดับพร้อมกับจิตมีอารมณ์เดียวกับจิต ที่อาศัยเกิดอันเดียวกับจิตเป็นของไม่เที่ยงเกิด - ดับอยู่เสมอ ประเภทฝ่ายดีมี 25 ดวง (โสภณเจตสิก)

เป็นเจตสิกฝ่ายดี เป็นเจตสิกฝ่ายกลาง ไม่ดีไม่ชั่ว (อัญญสมานาเจตสิก) มีอยู่ 13 ดวง ส่วนฝ่ายชั่ว (อโสภณเจตสิก) มีอยู่ 14 ดวง

**◉ เจตสิกหรืออารมณ์ 52**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | ฝ่ายดี | (โสภณเจตสิก) | 25 ดวง |
| 2. | ฝ่ายกลาง | (อัญญสมานาเจตสิก) | 13 ดวง |
| 3. | ฝ่ายชั่ว | (อโสภณเจตสิก) | 14 ดวง |

**รวมเป็น 52 ดวง**

| **เจตสิกฝ่ายดี (โสภณเจตสิก) กุศล 25 ดวง** | **เจตสิกฝ่ายกลาง 13 ดวง (อัญญสมานาเจตสิก)** | **(อกุศล) เจตสิก ฝ่ายชั่ว 14 ดวง (อโสภณเจตสิก)** |
|---|---|---|
| 1. เลื่อมใสเชื่อในเหตุผล (ศรัทธา) | 1. กระทบอารมณ์ (ผัสสะ) | 1. มีความหลงผิด (โมหะ) |
| | 2. เสวยอารมณ์ (เวทนา) | 2. ไม่อายบาป (อหิริกะ) |
| 2. ความระลึกรู้ในกุศล (สติ) | 3. จำได้หมายรู้ในอารมณ์ (สัญญา) | 3. ไม่กลัวปาป (อโน-ตัปปะ) |
| 3. ละอายบาป (หิริ) | | |
| 4. กลัวปาป (โอตัปปะ) | 4. ตั้งใจให้เป็นไป(เจตนา) | 4. ฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) |
| 5. ไม่โลภ (อโลภะ) | 5. ตั้งมั่นในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ (เอกัคคตา) | 5. โลภอยากได้ (โลภะ) |
| 6. ไม่โกรธ (อโทสะ) | 6. เจตสิกรักษาชีวิตให้ทรงอยู่ได้ (ชีวิตินทรีย์) | 6. เห็นผิด (ทิฏฐิ) |
| 7. มีจิตเป็นกลางไม่เอนเอียง (ตัดรมัชฌัตตา) | 7. ความเอาในใส่ ในอารมณ์ (มนะสิการ) | 7. ถือตัว (มานะ) (เรียกว่ากลุ่มโลภะ (โลภติกะ) |

| เจตสิกฝ่ายดี (โสภณเจตสิก) กุศล 25 ดวง | เจตสิกฝ่ายกลาง 13 ดวง (อัญญสมนาเจตสิก) | (อกุศล) เจตสิก ฝ่ายชั่ว 14 ดวง (อโสภณเจตสิก) |
|---|---|---|
| | ทั้ง 7 ดวงนี้เรียกว่า สาธารณะเจตสิกเมื่อ จิตที่เกิดดับๆ นั้นเกิด ขึ้นครั้งใดเจตสิก 7 ดวง นี้จะต้องเข้าประกอบ อยู่ด้วยเสมอไป | |
| 8. สภาพของเจตสิกให้สงบ (กายปัสสัทธิ) | 8. ความตรึกนึกหรือเพ่งในอารมณ์ (วิตก) | 8. โกรธ ประทุษร้าย (โทสะ) |
| 9. จิตสงบ (จิตตปัสสัทธิ) | 9. พิจารณาอารมณ์ (วิจารณ์) | 9. ริษยาไม่ให้ใครได้ดีกว่า (อิสสา) |
| 10. สภาพเจตสิกที่เบาจากอกุศล (กายลหุตา) | 10. ตัดสินอารมณ์เด็ดขาด (อธิโมกข์) | 10. ตระหนี่เห็นแก่ตัว ใจแคบ (มัจฉริยะ) |
| 11. สภาพจิตที่เบาจากอกุศล (จิตตลหุตา) | 11. ความเพียร (วิริยะ) | 11. หงุดหงิดรำคาญใจ (กุกกุจจะ) (เรียกว่า กลุ่มโทษะ กลุ่มโทษะ โทษะตุกะ) |
| 12. สภาพเจตสิกที่อ่อนแนบเนียนละมุนละไม (กายมุทุตา) | 12. อิ่มเอิบใจในอารมณ์ (ปิติ) | 12. หดหู่ท้อแท้ ถีนะ |

| เจตสิกฝ่ายดี (โสภณเจตสิก) กุศล 25 ดวง | เจตสิกฝ่ายกลาง 13 ดวง (อัญญสมนาเจตสิก) | (อกุศล) เจตสิก ฝ่ายชั่ว 14 ดวง (อโสภณเจตสิก) |
|---|---|---|
| 13. สภาพจิตที่อ่อนโยน ลมุนละไม (จิตต มุทุตา) | 13. ความพอใจในอารมณ์ (ฉันทะ) | 13. ง่วงเหงาหาวนอน จิตเลื่อนลอยจับ อารมณ์ไม่ได้ (มิทธ) (เรียกว่ากลุ่มถีนะ มิทธ) |
| 14. เจตาสิกควรแก่การ งานในกุศล (กาย กัมมัญญตา) | | 14. ลังเลสงสัยใจ (วิจิกิจฉา) |
| 15. จิตควรแก่การงาน ในกุศล (จิตตกัม- มัญญตา) | | |
| 16. เจตสิกที่คล่องแคล่ว ในการกุศล (กาย ปาคุญญตา) | | |
| 17. จิตที่คล่องแคล่ว ในการกุศล (จิตต ปาคุญญตา) | | |
| 18. เจตสิกซื่อตรงมั่นคง ในการกุศล (กายุ ชุกตา) | | |

| เจตสิกฝ่ายดี (โสภณเจตสิก) กุศล 25 ดวง | เจตสิกฝ่ายกลาง 13 ดวง (อัญญสมนาเจตสิก) | (อกุศล) เจตสิก ฝ่ายชั่ว 14 ดวง (อโสภณเจตสิก) |
|---|---|---|
| 19. จิตซื่อตรงมั่นคงในการกุศล (จิตตุชุกตา) เมื่อโสภณจิตฝ่ายกุศลเกิดขึ้น เจตสิก 19 ดวง นี้จะต้องประกอบด้วยเสมอไป<br>20. วาจาชอบในการกุศล (สัมมาวาจา)<br>21. การงานชอบในกุศล (สัมมากัมมันตะ)<br>22. อาชีพชอบ (สัมมา-อาชีวะ)<br>23. อนุเคราะห์ช่วยเหลือ (กรุณา)<br>24. พลอยยินดีในสุขของผู้อื่น (มุทิตา)<br>25. ความรู้แจ้งเห็นจริงทำลายอกุศล (ปัญญินทรีย์) | | |

ตามภาพที่แสดง มีผู้ศรัทธาศึกษาในธรรม ควรท่องจำและทำความเข้าใจ "**เจตสิก**" ต่างๆ นี้ให้ดีจริงๆ โดยเฉพาะเจตสิกฝ่ายชั่ว 14 ดวงนั้น ควรสังวรระวังกันเป็นพิเศษ คอยป้องกันและทำลายมิให้เข้ามาแต่งจิตให้จิตเศร้าหมอง และสั่งให้กายกระทำชั่วใดๆ ด้วยการมี "**สติรู้ปัจจุบัน**" อยู่อย่างสม่ำเสมออย่างหลงมัวเมา และประมาท ว่ามันมีอยู่เพียงเท่านี้คงไม่สำคัญอะไร แต่ตามความเป็นจริงที่เราเวียนว่ายตายเกิดมานานแสนนานก็เพราะเจ้าเจตสิกชั่ว 14 ดวงนี้เอง มันมีการประสานงานสนับสนุนส่งเสริมช่วยเหลือกันอย่างเหนียวแน่น แม้แต่พระอริยบุคคลชั้นต้น ๆ เช่นพระโสดาบัน เป็นต้นสามารถทำลายเจตสิกชั่ว 14 ดวง ขาดจากสันดานได้เฉพาะบางดวงเท่านั้น การปฏิบัติธรรมเปรียบเสมือนการรบข้าศึกคือกิเลสร้ายทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา คือทุกๆขณะของดวงอารมณ์ เมื่อเรารู้จักหน้าตารู้ทันเล่ห์เพทุบายของข้าศึก กับเรามีอาวุธ คือปัญญาคมกล้าเด็ดขาดดีแล้วย่อมจะสามารถต่อสู้ป้องกันและทำลายมันได้ง่ายขึ้นอย่างรวดเร็ว

ส่วนเจตสิกฝ่ายกลาง เข้าได้ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว และบางประเภทเป็นสภาพธรรมดาไม่บาปไม่บุญอะไร มีอยู่ 7 ดวงเกิดดับติดต่อกันไป คือการกระทบอารมณ์ (ผัสสะ) เสวยอารมณ์ (เวทนา), ความจำได้ในอารมณ์ (สัญญา), การตั้งใจมั่น (เจตนา) ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว รักษาชีวิตดำรงอยู่ (ชีวิตินทรีย์) และการเอาใจใส่อารมณ์นั้น ๆ (มนิสการ) ย่อมต้องประกอบกับจิตทุกดวง, แต่บางพวกเข้าได้ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว เช่นความเพียร (วิริยะ), ความปีติอิ่มเอิบ

ใจ,ความพอใจ (ฉันทะ), เป็นต้น อยู่ที่มีการพัฒนาอารมณ์ (วิจารณ์) และการตัดสินอารมณ์เด็ดขาด (อภิโมกข์) ถ้าตัดสินดีมีสติปัญญา ก็จะเสวยอารมณ์ดีนั้นไป ถ้าตัดสินชั่วก็จะเสวยอารมณ์ชั่วนั้นไปแล้ว ฝังแน่นไว้ในสันดานจิตของตนสะสมไว้ (ภวังค์จิต) แล้วเกิดดับรับอารมณ์ใหม่ต่อๆ ไป (นอกจากตอนนอนหลับสนิทจิตสู่ภวังค์ไม่รับรู้อารมณ์ใดๆ)

เจตสิก 52 ดวงนี้จะเข้ามาแต่งจิตที่เกิด - ดับได้ครั้งละหนึ่งดวงเท่านั้นเมื่อดวงเก่าดับไป ดวงใหม่ก็เข้ามาแทนที่ติดต่อ (สันตติ) สืบเนื่อง "**เกิดดับ**" ไปอย่างรวดเร็วที่สุดไม่มีเครื่องมือวิเศษใดๆ ในโลกมาวัดความเร็วนี้ได้ นอกจากพระพุทธองค์ผู้ทรงเป็นสรรพัญญูเท่านั้น

ดังนั้นถ้าขณะใดมี "สติ" (ความระลึกรู้ทันอารมณ์ว่าดีหรือชั่วในขณะปัจจุบัน) อันเป็น "เจตสิกฝ่ายดี" ประกอบคู่กับจิตแล้ว ขณะนั้น "อารมณ์ฝ่ายชั่ว" ใดๆ ก็ไม่อาจเข้ามาแต่งจิตให้เศร้าหมองได้เลย เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติเข้มแข็งย่อมจะเกิด "ปัญญา" (ความรู้อารมณ์ตามสภาพธรรมที่เป็นจริง) และสูงขึ้น ๆไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ 16 แล้ว ก็สามารถถอนความผิด, ความลังเลสงสัย เป็นต้นให้หมดสติไปจากสันดานตนได้เป็นอย่างดี

## **รูป** 28

"รูป" คือ สภาวะทรงสภาพอยู่มีลักษณะ "เกิดขึ้น-เจริญขึ้นเสื่อมไปและแตกสลายดับไปเป็นธรรมดา" แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

ใหญ่ ๆ คือ รูปใหญ่ที่ปรากฏเห็นชัดกว่ารูปอื่น ๆ มี 4 รูป **"รูปดิน-รูปน้ำ-รูปไฟ-รูปลม"** เรียกว่า **"มหาภูตรูป 4"** ที่ประกอบเป็นร่างกายของเรานี้เอง และอีกประเภทหนึ่ง คือ รูปที่อาศัยอยู่ในรูปใหญ่ทั้ง 4 คือมหาภูติทั้ง 4 ดังกล่าวมาแล้วมีอยู่อีก 4 รูป เรียกว่า **"อุปาทายรูป"** รวมทั้ง 2 ประเภทแล้วจึงมี 28 รูป ดังจะแสดงเป็นภาพไว้ดังต่อไปนี้

| | |
|---|---|
| 10. ลักษณะรูป 4 | เป็นลักษณะของรูปทุกรูปจะต้องเป็นไปในลักษณะ 4 ประการนี้ คือ รูปที่เกิดขึ้น (อปัจจยรูป), รูปที่เจริญสืบเนื่อง (สันตติรูป), รูปที่เสื่อมไป (ชรตารูป), รูปที่ดับ (อนิจจตารูป) |
| 11. วิการรูป 3 | ได้แก่ รูปเบา (ลหุตารูป,รูปอ่อน (มุทุตารูป), รูปควรแก่การงาน (กัมมัญญตารูป) |
| 9. วิญญัตติรูป ๒ | ได้แก่ รูปที่เคลื่อนไหวทางกาย (กายวิญญัตติรูป), รูปที่เคลื่อนไหววาจา (วจีญัญญัติรูป) |
| 8. ปริจเฉทรูป 1 | ได้แก่ รูปช่องระหว่างรูปต่อรูปเรียกว่า "รูปว่าง" หรือ "อากาศรูป" |
| 7. อาหารรูป 1 | ได้แก่ รูปอาหารที่บริโภคเป็นโอชารักษ์ให้รูปเจริญอยู่ได้ |
| 6. ชีวิตรูป | ได้แก่ รูปที่รักษาชีวิตร่างกายให้ทรงอยู่ได้ |

| | |
|---|---|
| 5. หทัยรูป 1 | ได้แก่ รูปวัตถุที่อาศัยของจิตและเจตสิก |
| 4. ภหาวะรูป 2 | ได้แก่ รูปกิริยาอาการของเพศหญิง (อิตถีภาวะรูป), รูปกิริยาอาการของเพศชาย (ปุริสภาวะรูป) |
| 3. โคจรรูป 4 | ได้แก่ รูปสี (รูปารมณ์), รูปเสียง (สัททารมณ์), รูปกลิ่น (คันธารมณ์), รูปรส (รสารมณ์) |
| 2. ปสาทรูป 5 | ได้แก่ รูปประสาทตา (จักขุปสาทรูป), รูปประสาทหู (โสตปสาทรูป)รูปประสาทจมูก (ฆานประสาทรูป), รูปประสาทลิ้น (ชิวหาประสาทรูป), รูปประสาทกาย (กายประสาทรูป) |
| 1. มหาภูตรูป 4 | ได้แก่ รูปดิน (ปฐวีธาติ) รูปน้ำ (อาโปธาตุ), รูปไฟ (เตโชธาตุ), รูปลม (วาโยธาตุ) |

**รูป 28**

รูป 28 ตามที่แสดงมาแล้วสักแต่ว่าเป็นเพียงรูปไม่เป็นบาปเป็นบุญอะไร ถ้าไม่มี **"นาม"** เข้าใจ **"รับรู้"** และมีการ **"ปรุงแต่งจิต"** (สังขาร) ไปในทางที่ดีหรือชั่วตามการกระทำ (กรรม), ของตนเรื่อง **"รูป"** 28. นี้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจให้ดีจริงๆ มิฉะนั้นจะเกิดปัญหาไม่สามารถกำหนด **"รูปนาม"** ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ดีเท่าที่ควร

# นิพพาน

พระนิพพานนี้มีลักษณะ **"สงบ"** ไม่คลาดเคลื่อนเปลี่ยนแปลงไม่มีนิมิตปรากฏ ดับทั้งกิเลสทั้งปวงและขันธ์ 5 (เบญจขันธ์) มีชื่อเรียกหลายอย่าง แต่มีความหมายเหมือนกันดังต่อไปนี้ คือ

ความคลายออก (วิราโค), ความดับ (นิโรโธ), ความสละคืนเสีย (จาโค), ความเลิก ความหยุดไม่กระทำอีก (ปฏินิสสัคโค), ความหลุดพ้น (มุตติ) ความไม่เการะเกี่ยวในสิ่งใด ๆ ทั้งปวง (อนาลโย), การไม่มึนเมาอีกต่อไป (มทนิมฺมทโน), การขจัดความหิวกระกาย (ปิปาสวินโย), การถอนเครื่องเกาะเกี่ยว แห่งความอาลัยอาวรณ์ในสิ่งทั้งปวงเสีย (อาลยสมุคฆาโต), และการตัดกระแสความหมุนเวียนของวัฏฏะ (วัฏฏุปัจเฉโท)

พระพุทธเจ้าทั้งหลายย่อมตรัสไว้ว่า **"นิพพานเป็นของจริงเป็นสิ่งยอดเยี่ยมนิพพานว่างอย่างยิ่ง, นิพพานเป็นความสุขสงบอย่างยิ่งเป็นนิรันดร สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบคือ พระนิพพานไม่มี นิพพานเป็นที่สุดแห่งทุกข์โดยแท้"** เป็นการหยุดไม่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารอีกตลอดไป ผู้บรรลุถึงเป็นผู้รู้แจ้งเฉพาะรู้แทนกันไม่ได้ บุคคลไม่สามารถคาดคะเนจะเดาจะนึกหรือคิดเดาตามความเห็นของตนและไม่อาจสัมผัสตามได้เลย นอกจากจะปฏิบัติบรรลุผลด้วยตนเองเท่านั้น

พระนิพพาน ไม่ใช่จิต, เจตสิก และรูปใดๆ มีสภาพอันเดียวเป็นสภาพที่พ้นไปจากขันธ์ 5 และรูปนามทั้งปวง ดับทุกข์อย่างแท้จริงก็ตามแต่จัดไว้ 2 ประเภท คือ

1. นิพพานที่ยังขันธ์ 5 เหลืออยู่ (สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ) หมายถึง พระอรหันต์ที่ปราศจากกิเลสใดๆ แล้วแต่ยังมีชีวิตอยู่ ยังต้องมีความทุกข์ทางกายอยู่บ้างตามกระแสโลก แต่ท่านไม่มีความทุกข์ใจเลย

2. นิพพานที่ขันธ์ 5 ดับไปแล้ว (อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ) หมายถึง พระอรหันต์ที่ที่ปราศจากกิเลสใดๆ แล้ว และดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพานแล้ว

**ที่ระลึก น.ท. พระศรฤทธิรณชัย.ร.น.**

1 พ.ค. 2531

# 5 จิต (MIND)

◉ **จิตของมนุษย์แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ**

• **จิตสำนึก** คือ ขอบข่ายของความรับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งหมายถึงสภาวะจิตที่ **"สติ"** ควบคุมสั่งการสมองส่วนบนให้ทำงานไม่ว่าจะสั่งด้วยถ้อยคำลงสู่สมองซ้ายหรือสั่งด้วยจิตภาพลงสู่สมองขวา โดยเชื่อว่าจิตสำนึกมี พลังในตัวเองน้อยมากประมาณ 7% ของพลังงานที่เรามีอยู่ทั้งหมด

• **จิตใต้สำนึก** คือ แหล่งรวบรวมของพลังงานทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นข้อมูลภูมิปัญญาความเฉลียวฉลาดที่แสดงออกในความฝันภาพจินตนาการการมองเห็นทางออกของปัญญา การชี้แนะชักนำ การบำบัดรักษา

• **จิตใต้สำนึก** มีธรรมชาติในการทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่เกิดจากความมุ่งมั่นอย่างจริงจัง

• **จิตเหนือสำนึก** เป็นแหล่งพลังงานพิเศษของมนุษย์ที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อกับพลังงานธรรมชาติรูปแบบต่างๆ เชื่อมต่อ มิติเวลาเป็นความรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าหรือในอดีต

## การสร้างพลังจิต

1. คิดทางบวกพยายามมองปัญหาชีวิตในทางที่ดี เช่น เรียนหนังสือได้คะแนนไม่ดีหรือสอบตกก็ควรคิดทางบวกให้อภัยแก่

ตัวเองแทนที่จะคิดว่าเราเป็นคนโง่ควรคิดบวกกับตัวเองว่า เราทำไม่ถูกแก้ไขใหม่ ฯลฯ

2. ฆ่าความกลัวพยายามฝึกฝนทุกวัน จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ความกลัวจะถูกทำลายไปในที่สุด

3. การฝึกอยู่กับปัจจุบัน จงคิดดีปัจจุบันลืมอดีต

4. หมั่นฝึกหายใจให้เป็นเพราะเป็นวิธีคลายเครียดที่ง่ายที่สุดดีที่สุด ที่จะช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติไปกลับคืนสู่สมดุลดังเดิม

• วิธีฝึกหายใจ ให้ใช้กล้ามเนื้อกระบังลมหน้าท้องแทนการหายใจ ด้วยการใช้กล้ามเนื้อหน้าอกหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ทำวันละไม่ต่ำกว่า 40 ครั้ง โดยแบ่งเป็นช่วงๆ

การหายใจแบบนี้จะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ทั้งนี้เพราะการหายในเป็นกระบวนการทางเคมีที่ซับซ้อนยิ่งที่ทำให้โมเลกุลของน้ำตาลแตกตัวเป็นพลังงานโดยอาศัยออกซิเจนในอากาศเป็นตัวช่วยทำปฏิกิริยานั่นเอง

**จิตวิทยาแห่งชีวิต อุสา บัวเจริญ**

# 6 จิต คือ พุทธ

โดย หลวงปู่ดุล อตุโล
วัดบูรพาราม อ.เมือง จ.สุรินทร์
วันที่ 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2526

พระพุทธเจ้าทั้งปวง และสัตว์โลกทั้งสิ้น ไม่ได้เป็นอะไรเลย นอกจากเป็นเพียงจิตหนึ่ง นอกจากจิตหนึ่ง แล้วมิได้มีอะไรตั้งอยู่เลย

จิตหนึ่ง ซึ่งปราศจากการตั้งต้นวันนี้ เป็นสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้น และไม่อาจจะถูกทำลายได้เลย มันเป็นของมีสีเขียวหรือสีเหลือง และไม่มีทั้งรูปไม่มีทั้งการปรากฏไม่ถูกนับรวมอยู่ในบรรดาสิ่งทั้งที่มีการตั้งอยู่และไม่มีการตั้งอยู่ ไม่อาจลงความเห็นว่า เป็นของใหม่หรือของเก่า ไม่ใช่ของยาวหรือของสั้น ของใหญ่หรือของเล็ก ทั้งนี้เพราะมันอยู่เหนือขอบเขต เหนือการวัด เหนือการตั้งชื่อ เหนือการทิ้งร่องรอยไว้ และเหนือการเปรียบเทียบทั้งหมดทั้งสิ้น

จิตหนึ่งนี้ เป็นสิ่งซึ่งเราเห็นตำตาเราแท้ๆ แต่จงลงไปใช้เหตุผล (ว่ามันเป็นอะไร เป็นต้น) กับมันเข้าดูซิ เราจะหล่นลงไปสู่ความผิดพลาดทันทีสิ่งนี้เป็นกับความว่างเปล่าอันปราศจากขอบทุกๆ ด้าน ซึ่งไม่อาจจะหยั่งหรือวัดได้

จิตหนึ่ง นี้เท่านั้นเป็น พุทธ ไม่มีความแตกต่างระหว่าง พุทธ กับสัตว์โลกทั้งหลาย เพียงแต่ว่าสัตว์โลกทั้งหลายไปยึดมั่นต่อ

รูปธรรมต่างๆ เสียและเพราะเหตุนั้นเขาจึงแสวงหา พุทธภาวะ จากภายนอก การแสวงหาของสัตว์เหล่านั้นนั่นเอง ทำให้เขาพลาดจาก พุทธภาวะ การทำเช่นนั้นเท่ากับการใช้สิ่งซึ่งเป็น พุทธ ให้เที่ยวแสวงหา พุทธ ให้เที่ยวแสวงหาพุทธ และการใช้จิตให้เที่ยวจับฉวยจิต

แม้ว่าเขาเหล่านั้นจะได้พยายามจนสุดความสามารถของเขาตั้งกัปหนึ่งเต็มๆ เขาก็จะไม่สามารถบรรลุถึง พุทธภาวะได้เลย เขาไม่รู้ว่าถ้าเขาเองเพียงแต่หยุดความคิดปรุงแต่ง และหมดความกระวนกระวายเพราะการแสวงหาเสียเท่านั้น พุทธ ก็จะปรากฏตรงหน้าเขา เพราะว่าจิตนี้คือ พุทธ นั่นเอง และพุทธก็คือสิ่งมีชีวิตทั้งหลายทั้งปวงนั่นเอง สิ่ง ๆ นี้เมื่อปรากฏอยู่ที่สามัญสัตว์ จะเป็นสิ่งเล็กน้อยก็หาไม่ และเมื่อปรากฏอยู่ที่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย จะเป็นสิ่งใหญ่หลวงก็หาไม่

สำหรับการบำเพ็ญปาริตาทั้งหกก็ดี การบำเพ็ญข้อวัตรปฏิบัติที่คล้าย ๆ กันอีกเป็นจำนวนมากก็ดี หรือการได้บุญมากมายนับไม่ถ้วนเหมือนจำนวนเม็ดทรายในแม่น้ำคงคาก็ดี เหล่านี้นั้นจงคิดดูเถิด เมื่อเราเป็นผู้สมบูรณ์โดยสัจจะพื้นฐานในทุก ๆ กรณีอยู่แล้ว คือเป็น จิตหนึ่ง หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับ พุทธ ทั้งหลายอยู่แล้ว เราไม่ควรพยายามจะเพิ่มเติมอะไรให้แก่สิ่งซึ่งสมบูรณ์อยู่แล้วนั้น ด้วยการบำเพ็ญวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ซึ่งไร้ความหมายเหล่านั้นไม่ใช่หรือ เมื่อไรโอกาสอำนวยให้ทำก็ทำมันไป และเมื่อโอกาสผ่านไปอยู่แล้วเฉย ๆ ก็แล้วกัน

ถ้ายังไม่เห็นตระหนักอย่างเด็ดขาดลงไปว่าจิตนั้นคือ พุทธ ก็ดี และถ้าเรายังยึดมั่นต่อรูปธรรมต่างๆ อยู่ก็ดี ต่อวัตรปฏิบัติต่างๆ อยู่ก็ดีและต่อวิธีบำเพ็ญบุญกุศลต่างๆ ก็ดี แนวความคิดของเราก็ยังคงผิดพลาดอยู่และไม่เข้าร่องเข้ารอยกันกับทางโน้นเสียเลย

จิตหนึ่ง นั่นแหละ คือ พุทธ ไม่มีพุทธ อื่นใดที่ไหนอีก ไม่มีจิตอื่นใดที่ไหนอีก มันแจ่มจ้าและไร้ตำหนิ เช่นเดียวกับความว่าง คือ มันไม่มีรูปร่างหรือปรากฏการใดๆ เลย ถ้าเราใช้จิตของเราให้ปรุงแต่งความคิดฝันไปต่างๆ นั้น เท่ากับเราทิ้งเนื้อหาอันเป็นเนื้อหาอันเป็นสาระเสีย แล้วไปผูกพันตัวเองอยู่กับรูปธรรมซึ่งเป็นเหมือนกับเปลือก พุทธ ซึ่งมีอยู่ตลอดกาล ไม่ใช่ พุทธ ของความยึดมั่นถือมั่น

การปฏิบัติปารมิตาทั้งหก และการบำเพ็ญข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ที่คล้ายคลึงกันอีกเป็นจำนวนนับไม่ถ้วน ด้วยจำนวนที่จะเป็น พุทธ สักองค์หนึ่งนั้นเป็นการปฏิบัติชนิดคืบหน้าทีละขั้นๆ แต่ พุทธ ซึ่งมีตลอดกาลดังที่กล่าวแล้วนั้น หาใช่ พุทธ ที่บรรลุถึงได้ด้วยการปฏิบัติเป็นขั้นๆ เช่นนั้นไม่ เรื่องมันเป็นเพียงแต่ ตื่น และ ลืมตา ต่อจิตหนึ่ง นั้นเท่านั้น และไม่มีอะไรที่ต้องบรรลุถึงอะไร นี่แหละ คือ พุทธที่แท้จริง พุทธ และสัตว์โลกทั้งหลาย คือ จิตหนึ่ง นี้เท่านั้น ไม่มีอะไรอื่นนอกไปจากนี้เลย

จิตเป็นเหมือนกับความว่าง ซึ่งภายในนั้นย่อมไม่มีความสับสนและความไม่ดีต่างๆ ดังจะเห็นได้ในเมื่อดวงอาทิตย์ผ่านไปใน

ที่ว่างนั้น ย่อมส่องแสงไปได้ทั้งสี่มุมโลก เพราะว่าเมื่อพระอาทิตย์ขึ้น ย่อมให้ความสว่างทั่วทั้งพื้นโลก ความว่างที่แท้จริงนั้นมันก็ไม่ได้สว่างขึ้น และเมื่อพระอาทิตย์ตก ความว่างก็ไม่ได้มืดลง ปรากฏการณ์ของความสว่างและความมืดย่อมสับเปลี่ยนซึ่งกันและกัน แต่ธรรมชาติของความว่างนั้น ยังคงไม่เปลี่ยนแปลงอยู่นั่นเองจิตของพุทธ และของสัตว์โลกทั้งหลายก็เป็นเช่นนั้น

ถ้าเรามองดู พุทธ ว่าเป็นผู้แสดงออกซึ่งความปรากฏของสิ่งบริสุทธิ์ ผ่องใส และรู้แจ้งก็ดีหรือมองสัตว์โลกทั้งหลายว่า เป็นผู้แสดงออกซึ่งความปรากฏของสิ่งที่โง่เง่า มืดมน และมีอาการสลบไสลก็ดี ความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้อันเป็นผลเกิดมาจากความคิดยึดมั่นต่อรูปธรรมนั้น จะกันเราไว้เสียจากความรู้อันสูงสุด ถึงแม้เราจะได้มาปฏิบัติมาตลอดกัปนับไม่ถ้วน ประดุจเม็ดทรายในแม่น้ำคงคาแล้วก็ตาม มีแต่ จิตหนึ่ง เท่านั้นและไม่มีสิ่งอื่นใดแม้แต่อนุภาคเดียวที่จะอิงอาศัยได้ เพราะจิต นั้นเองคือ พุทธ

เมื่อพวกเราที่เป็นนักศึกษาเรื่องทางโน้นถ้าไม่ลืมตาต่อสิ่งซึ่งเป็นสาระ กล่าวคือ จิต นี้ พวกเราจะปิดบัง จิต นั้นเสียด้วยความคิดปรุงแต่งของเราเองพวกเราจะแสวงหา พุทธ นอกตัวเราเองพวกเรายังคงยึดมั่นถือมั่นต่อรูปธรรมทั้งหลาย ต่อการปฏิบัติเมาบุญต่าง ๆ และสิ่งอื่น ๆ ทำนองนั้น ทั้งหมดนี้เป็นอันตราย และไม่ใช่หนทางอันนำไปสู่ความรู้อันสูงสุดที่กล่าวนั้นแต่อย่างใดเลย

เนื้อแท้แห่งสิ่งสูงสุดสิ่งนั้น โดยภายในแล้วย่อมเหมือนกับไม้หรือก้อนหิน คือ ภายในนั้นปราศจากความเคลื่อนไหว และโดย

ภายนอกแล้วย่อมเหมือนกับความว่าง กล่าวคือ ปราศจากขอบเขตหรือสิ่งกีดขวางใดๆ สิ่งนี้ไม่ใช่ฝ่ายนามธรรมหรือฝ่ายรูปธรรม มันไม่มีที่ตั้งเฉพาะ ไม่มีรูปร่างและไม่อาจจะหายไปไหนได้เลย

จิตนี้ ไม่ใช่จิตซึ่งเป็นความคิดปรุงแต่ง มันเป็นสิ่งซึ่งอยู่ต่างหาก ปราศจากการเกี่ยวข้องกับรูปธรรมโดยสิ้นเชิง ฉะนั้นพระพุทธเจ้าทั้งหลาย และสัตว์โลกทั้งปวงก็เช่นนั้น พวกเราเพียงแต่ความสามารถปลดเปลื้องตัวเองตนเองออกจากความคิดปรุงแต่งเท่านั้น พวกเราจะประสบความสำเร็จทุกอย่าง

หลักธรรมที่แท้จริง ก็คือ จิตนั่นเอง ซึ่งถ้านอกไปจากนั้นแล้ว ก็ไม่มีหลักธรรมใดๆ เลย จิต นี่แหละ คือหลักธรรม ซึ่งถ้านอกไปจากนั้นแล้วมันก็ไม่ใช่จิต จิต นั้น โดยตัวมันเองก็ไม่ใช่ จิต แต่ถึงกระนั้น มันก็ยังไม่ใช่ มิใช่ จิต การที่กล่าว จิต นั้น มิใช่ จิต ดังนี้นั่นแหละ ย่อมหมายถึงสิ่งบางอย่างซึ่งมีอยู่จริง สิ่งนี้มันอยู่เหนือคำพูด ขอจงเลิกละการคิดและอธิบายเสียให้หมดสิ้น เมื่อนั้นเราอาจกล่าวได้ว่า คลองแห่งคำพูดก็ได้ถูกตัดออกไปแล้วและพฤติของจิต ก็ถูกเพิกถอนขึ้นสิ้นเชิง

จิตนี้ คือ พุทธโยนิ อันบริสุทธิ์ ซึ่งมีประจำอยู่แล้วในทุกคน สัตว์ซึ่งมีความรู้สึกนึกคิด กระดุกกระดิกได้ทั้งหมดก็ดีพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระโพธิสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงก็ดี ล้วนแต่เป็นของแห่งธรรมชาติอันหนึ่งนี้เท่านั้น และไม่แตกต่างกันเลยความแตกต่างทั้งหลายเกิดขึ้นจากเราคิดผิดๆ เท่านั้นย่อมนำเราไปสู่การก่อสร้างกรรมทั้งหลายทั้งปวงทุกชนิดไม่มีหยุด

ธรรมชาติแห่งความเป็น พุทธ ดั้งเดิมของเรานั้น โดยความจริงอันสูงสุดแล้ว เป็นสิ่งที่ไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวตนแม้แต่สักปรมาณูเดียว สิ่งนั้นคือ ความว่าง เป็นสิ่งที่มีอยู่ในทุกแห่งสงบเงียบ และไม่มีอะไรเจือปน มันเป็นสันติสุขที่รุ่งเรืองและเร้นลับและก็หมดกันเพียงเท่านั้นเอง

จงเข้าไปสู่สิ่งๆ นี้ได้ลึกซึ้ง โดยการลืมตาต่อสิ่งนี้ด้วยตัวเราเอง ซึ่งสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเรานี่แหละคือสิ่งๆ นั้นในอัตราที่เต็มที่ทั้งหมดทั้งสิ้น และสมบูรณ์ถึงที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรนอกไปจากนี้แล้ว

จิต คือ พุทธ (สิ่งสูงสุด) มันย่อมรวมสิ่งทุกสิ่งเข้าไว้ในตัวมันทั้งหมด นับตั้งแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วทั้งหลายเป็นที่สุดในเบื้องสูง ลงไปจนกระทั่งถึงสัตว์ประเภทที่ต่ำต้อยที่สุด ซึ่งเป็นสัตว์เลื้อยคลานอยู่ด้วยอก และแมลงต่างๆ เป็นที่สุดในเบื้องต่ำ สิ่งเหล่านี้ทุกสิ่งมันย่อมมีส่วนแห่งความเป็น พุทธ เท่ากันหมด และทุกสิ่งมีเนื้อหาเป็นอันเดียวกันกับ พุทธ อยู่ตลอดเวลา

ถ้าพวกเราเพียงแต่สามารถทำความเข้าใจในจิตของเราเองนี้ได้สำเร็จ แล้วค้นพบธรรมชาติอันแท้จริงของเราเองได้ด้วยความเข้าใจอันนั้น เท่านั้นมันก็จะเป็นที่แน่นอนว่าไม่มีอะไรที่พวกเราจำเป็นจะต้องแสวงหาแม้แต่อย่างใดเลย

จิตของเรานั้น ถ้าเราทำความสงบเงียบอยู่จริงๆ เว้นขาดจากการนึกคิด ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวของจิตแม้น้อยที่สุดเสียให้ได้จริงๆ ตัวแท้ของมันก็จะปรากฏออกมาเป็นความว่าง แล้วเราจะพบได้ว่ามันเป็นสิ่งที่ปราศจากรูป มันไม่ได้กินเนื้อที่อะไรๆ ไหน แม้แต่

จุดเดียว มันไม่ได้ตกลงสู่การบัญญัติว่าพวกที่มีความเป็นอยู่ หรือไม่มีความเป็นอยู่แม้แต่การใดเลย เพราะที่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เรารู้สึกไม่ได้โดยทางอายตนะ เพราะจิตซึ่งเป็นธรรมชาติที่แท้ของคนเรานั้นมันเป็นครรภ์ หรือเป็นกำเนิดไม่มีใครทำให้เกิดขึ้น และไม่อาจถูกทำลายได้เลย

ในการทำปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ นั้น มันเปลี่ยนรูปของมันเองออกมาเป็นปรากฏการณ์ต่างๆ เพื่อสะดวกในการพูด เราพูดถึงจิตในฐานะที่เป็นตัว สติ ปัญญา แต่ในขณะที่มันไม่ได้ทำการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม คือ ไม่ได้เป็นตัวสติปัญญา ที่คิดนึก หรือสร้างสิ่งๆ ขึ้นมานั้นมันเป็นสิ่งที่ไม่อาจถูกกล่าวถึงในการที่จะบัญญัติว่ามันเป็นความมีอยู่ หรือไม่ใช่ความมีอยู่

ยิ่งไปกว่านั้นอีก แม้ในขณะที่มันทำหน้าที่สร้างสิ่งต่างๆ ขึ้นมา ในฐานะที่ตอบสนองต่อกฎแห่งความเป็นเหตุและผลของกันและกันนั้น มันก็ยังเป็นสิ่งที่เราไม่ได้ทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนทวารนั่นเอง ถ้าเราทราบความเป็นจริงข้อนี้ เราทำความสงบเงียบสนิทในภาวะแห่งความไม่มีอะไรในขณะนั้น พวกเรากำลังเดินอยู่แล้วในทางแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลายโดยแท้จริง ดังนั้นเราควรเจริญ จิต ให้หยุดอยู่บนความไม่มีอะไรเลยทั้งสิ้น

มูลธาตุทั้ง 5 ซึ่งประกอบกันขึ้นเป็นวิญญาณนั้น มันเป็นของว่างเปล่า และมูลธาตุทั้ง 4 ของรูปกายนั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งซึ่งประกอบกันขึ้นเป็นตัวของเรา จิต จริงแท้นั้นไม่มีรูปร่างและไม่มีอาการมาหรืออาการไป ธรรมชาติเดิมแท้ของเรานั้น เป็นสิ่งๆ หนึ่ง

ซึ่งไม่มีการตั้งต้นที่การเกิด และไม่มีการสิ้นสุดลงที่การตาย แต่เป็นของสิ่งเดียวกันรวด และปราศจากการเคลื่อนไหวใดๆ ในส่วนลึกจริงๆ ของมันทั้งหมด

จิต ของเรากับสิ่งต่างๆ ซึ่งแวดล้อมเราอยู่นั้นเป็นสิ่งๆ เดียวกัน ถ้าเราทำความเข้าใจได้ตามนี้จริงๆ เราจะได้ลุถึงความรู้แจ้ง เห็นแจ้งได้โดยแวบเดียวในขณะนั้น และเราเป็นผู้ที่ไม่ต้องเกี่ยวข้องในโลกทั้งสามอีกต่อไป เราจะเป็นผู้อยู่เหนือโลก เราไม่มีการโน้มเอียงไปสู่การเกิดใหม่อีกแม้แต่นิดเดียว เราจะเป็นแต่ตัวของเราเองเท่านั้น ปราศจากความคิดปรุงแต่งโดยสิ้นเชิง เป็นสิ่งๆ เดียวกับสิ่งสูงสุดสิ่งนั้น เราจะได้บรรลุถึงภาวะแห่งความที่ไม่มีอะไรปรุงแต่งได้อีกต่อไป ฉะนั้น นี่แหละคือหลักธรรมที่เป็นหลักมูลฐานอยู่ในที่นี้

สัมมาสัมโพธิ เป็นชื่อของการเห็นแจ้งชัดว่าไม่มีธรรมใดเลยที่ไม่เป็นโมฆะ ถ้าเราเข้าใจความจริงข้อนี้แล้ว ของหลอกลวงทั้งหลายจะมีประโยชน์อะไรแก่เรา

ปรัชญา คือ ความรู้แจ้ง ความรู้แจ้ง คือ จิตต้นกำเนิดดั้งเดิมซึ่งปราศจากรูป ถ้าเราสามารถทำความเข้าใจได้ว่า ผู้กระทำและสิ่งที่ถูกกระทำ คือ จิตและวัตถุ เป็นของสิ่งหนึ่งสิ่งเดียวกันนั้นแหละจะนำเราไปสู่ความเข้าใจอันลึกซึ้งและลึกลับเหนือคำพูด และโดยความเข้าใจอันนี้เอง พวกเราจะได้ลืมตาต่อสัจธรรมที่แท้จริงโดยตัวเราเอง

สัจธรรมที่แท้จริงของเรานั้น ไม่ได้หายไปจากเรา แม้ในขณะที่เรากำลังหลงผิดด้วยอวิชชาและไม่ได้รับกลับมาในขณะที่เรามีการตรัสรู้ มันเป็นธรรมชาติแห่ง ภูตตฺถตา ในธรรมชาตินี้ ไม่มีทั้งอวิชชา ไม่มีทั้งสัมมาทิฏฐิ มันเต็มอยู่ในความว่างเป็นเนื้อหาอันแท้จริงของจิตหนึ่งนั้น เมื่อเป็นดังนั้นแล้ว อารมณ์ต่างๆที่จิตของเราได้สร้างขึ้น ทั้งฝ่ายนามธรรมและฝ่ายรูปธรรม จะเป็นสิ่งซึ่งอยู่ภายนอกความว่างนั้นได้อย่างไร

โดยมูลฐานแล้ว ความว่างนั้นเป็นสิ่งซึ่งปราศจากมิติต่างๆ แห่งการกินเนื้อที่ คือ ปราศจากกิเลส ปราศจากกรรม ปราศจากอวิชชา และปราศจากสัมมาทิฏฐิ พวกเราต้องทำความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งว่า โดยแท้จริงแล้วไม่มีอะไรเลย ไม่มีมนุษย์สามัญ ไม่มี พุทธ ทั้งหลาย เพราะว่าในความว่างนั้น ไม่มีอะไรบรรจุอยู่แม้เท่าเส้นขนที่เล็กที่สุด อันเป็นสิ่งซึ่งสามารถจะมองเห็นได้โดยทางมิติ หรือกฎแห่งการกินเนื้อที่เลย มันไม่ต้องอาศัยอะไร และไม่ติดเนื่องอยู่กับสิ่งใด มันเป็นความงามที่ไร้ที่ตำหนิเป็นสิ่งซึ่งอยู่ได้ด้วยตัวมันเอง และเป็นสิ่งสูงสุดที่ไม่มีอะไรสร้างขึ้น มันเป็นเพชรพลอยที่อยู่เหนือการตีค่าทั้งปวงเสียจริงๆ เราต้องแยกรูปถอดด้วยวิชชา มรรคจิต เหตุต้องละ ผลต้องละ ใช้หนี้ก็หมด พ้นเหตุเกิด

สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ในจักรวาลมีนับไม่ถ้วน รวมแล้วมีรูปกับนาม สองอย่างเท่านั้น นามเดิมก็คือความว่างของจักรวาลเข้าคู่กัน เป็นเหตุเกิดตัวอวิชชาเกิดเหตุก่อ ที่ใดมีรูปที่นั้นต้องมีนาม ที่ใดมีนามที่นั้นต้องมีรูป รูปนามรวมกันเป็นเหตุเกิดปฏิกิริยาให้

เปลี่ยนแปลงตลอดกาล และเกิดกาลเวลาขึ้น คือ รูปย่อมมีความดึงดูดซึ่งกันและกัน จึงเป็นเหตุให้รูปเคลื่อนไหว และหมุนรอบตัวเองตามปัจจัย รูปเคลื่อนไหวได้ต้องมีนาม ความว่างกั้นระหว่างรูป รูปจึงเคลื่อนไหวได้

เมื่อสภาวธรรมเป็นอย่างนี้ สรรพสิ่งของวัตถุสสารมีชีวิตและไม่มีชีวิตจึงต้องเปลี่ยนแปลงไตรลักษณ์ เกิดดับ สืบต่อทุกขณะจิต ไม่มีวันหยุดนิ่งให้คงทนเป็นปัจจุบันได้ จิตวิญญาณ ก็เกิดมาจากรูปนามของจักรวาล มันเป็นมายาหลอกลวงเปลี่ยนแปลงให้คนหลง จากรูปนามไม่มีชีวิตเปลี่ยนเป็นรูปนามที่มีชีวิต ที่มีจิตวิญญาณ แล้วจิตวิญญาณ ก็เปลี่ยนแปลงแยกออกจากกัน คงเหลือแต่นามว่างที่ปราศจากรูปนี้เป็นจุดสุดยอดของการหลอกลวงรูปนามต้นเหตุเกิดรูปนาม

ต้นเหตุเกิดรูปนามของจักรวาลนั้น เป็นเหตุเกิดรูปนามพิภพต่างๆ ตลอดทั้งดวงดาวนับไม่ถ้วนเพราะไม่มีที่สิ้นสุด รูปนามพิภพต่างๆ เป็นเหตุให้เกิดรูปนามพืช รูปนามพืชเป็นเหตุให้เกิดรูปนามสัตว์ เคลื่อนไหวได้ จึงเรียกกันว่า เป็นสิ่งมีชีวิต ความจริงรูปนามจะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตมันก็เคลื่อนไหวได้เพราะมันมีรูปกับนาม เป็นเหตุผลเป็นผลให้เกิดปฏิกิริยาอยู่ในตัว ให้เคลื่อนไหวตลอดกาล มีการเปลี่ยนแปลง เรามองด้วยตาเนื้อไม่เห็น จึงเรียกกันว่าเป็นสิ่งไม่มีชีวิต เมื่อรูปนามของพืชเปลี่ยนมาเป็นรูปนามของสัตว์ เป็นเหตุให้เกิด จิตวิญญาณ การแสดง การเคลื่อนไหวเป็นเหตุให้เกิดกรรม

สัตว์ชาติแรก มีแต่สร้างกรรมชั่ว สัตว์กินสัตว์ และมีความโกรธ โลภ หลง ตามเหตุ - ปัจจัย ภายนอก ภายใน ที่มากระทบกรรมที่สัตว์แสดงมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ๕ อย่าง ไม่กระทบกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ๕ อย่าง แล้วก็มาประทับบรรจุ บันทึกถ่ายภาพติดอยู่กับ รูปปรมาณู ซึ่งเป็นสุขุมรูปแฝงอยู่ในความว่างระวางคั่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย นั้นไว้ได้หมดสิ้น

เมื่อสัตว์ชาติแรกนี้ได้ตายลง มีกรรมชั่วอย่างเดียวเป็นเหตุให้สัตว์เกิดอีก เพื่อให้สัตว์ต้องใช้หนี้กรรมชั่วที่ได้ทำไว้ แต่สัตว์เกิดขึ้นมาแล้วหายอมใช้หนี้เกิดกันไม่ มันกลับเพิ่มหนี้ให้เป็นเหตุเกิดทวีคูณด้วยเพศผู้ เพศเมีย เป็นสุขุมรูปติดอยู่ใน ๕ กองนี้เป็นทวีคูณจนปัจจุบันชาติ ดังนั้น ด้วยอำนาจชั่วในสุขุมรูป ๕ กอง ก็เกิดหมุนรวมเข้าเป็น รูปปรมาณู กลม คงรูปอยู่ได้ด้วยการหมุนรอบตัวเอง ไม่หยุดนิ่ง เป็นคูหาให้จิตได้อาศัยอยู่ข้างบใน เรียกว่ารูปวิญญาณ หรือจะเรียกว่า รูปถอดก็ได้ เพราะถอดมาจากนามระหว่างคั่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย นั้นเอง ซึ่งเป็นสุขุมแฝงอยู่ในความว่าง รูปวิญญาณ จึงมีชีวิตคงทนอยู่นานกว่ารูปหยาบ มีกรรมชั่วคอยรักษาให้หมุน คงรูปอยู่ไม่มีเทพเจ้าองค์ใดฆ่าให้ตายได้ นอกจากนิพพานเท่านั้น รูปวิญญาณจึงจะสลาย

ส่วนการแสดงกรรมของสัตว์ที่ประทับอยู่ในสุขุมมีรูป ตา หู จมูก ลิ้น กาย ๕ กอง นั้นรวมกันเข้าเรียกว่า จิต จึงมีสำนักงานของจิต ติดอยู่ในวิญญาณ ๕ กองรวมกัน เป็นที่ทำงานของจิตกลาง แล้วไปติดต่อกับ ตา หู จมูก ลิ้น กายภายนอก ซึ่งเป็นสื่อติต่อของ

จิต ดังนั้น จิตกับวิญญาณ จึงไม่เหมือนกัน จิต เป็นผู้รู้สึกนึกคิด ส่วน วิญญาณ เป็นคูหาให้จิตได้อาศัยอยู่ และเป็นยานพาหนะพาจิตไปเกิด หรือจะไปไหน ก็ได้ เป็นผู้รักษารูปสุขุม (รูปที่ถอดจากรูปหยาบ มีรูปเพศผู้ เพศเมีย รูป ตา หู จมูก ลิ้น กาย) อยู่ในวิญญาณให้ได้ เป็นเหตุเกิดสืบภพ ต่อชาติ

เมื่อสัตว์ตาย ชีวิตร่างกายหยาบของภพภูมิชาตินั้นๆ ก็หมดไปตามอายุขัยชีวิตร่างกายหยาบของภูมิชาตินั้นๆ ส่วนชีวิตแท้รูปปรมาณูวิญญาณจะไม่ตายสลายตาม จะต้องไปเกิดตามภพภูมิต่างๆ ตามเหตุปัจจัยของวัฏฏะ หมุนเวียนเปลี่ยนไปด้วยชีวิตแท้รูปถอด หรือ วิญญาณหมุนรอบตัวเอง นี่เองเป็นเหตุให้จิตเกิด-ดับสืบต่อ คอยรับเหตุการณ์ภายนอกภายในที่มากระทบ จะดีหรือชั่วก็สะสมเข้าไว้เป็นทุนเหตุเกิด เหตุดับ หรือปรุงแต่งต่อไปจนว่ากรรมชั่วเหตุจะเกิดหมดไป ชีวิต รูปถอดหรือ วิญญาณ ก็จะหยุดการหมุนรูปสุขุม **"รูปวิญญาณ"** ซึ่งเกิดมาจากกรรมชั่วสืบต่อมาแต่ชาติแรกเกิดก็จะสลายแยกออกกันจากไป คงรูปอยู่ไม่ได้ มันก็กระจายไป

ส่วนกิจกรรมดี ธรรมะที่ติดอยู่กับ วิญญาณมันก็กระจายไปกับรูปปรมาณู คงเหลือแต่ความว่างที่คั่นช่องว่างของรูปปรมาณูทุกๆ ช่อง ฉะนั้นโดยปราศจากรูปปรมาณู ความว่างนั้นจึงบริสุทธิ์และสว่าง รวมเข้ากับความว่างบริสุทธิ์สว่างของจักวาลเดิมเข้าเป็นหนึ่ง เรียกว่า นิพพาน

เมื่อสมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสร้างชีวิตพุทธศาสนาให้ก่อเกิดเป็นชีวิตอย่างบริบูรณ์ดังพระประสงค์แล้ว พระพุทธองค์จึงได้

ทรงละวิภวตัณหา นั้น เสด็จสู่ อนุปาทีเสสนิพพาน คือ เป็นผู้หมดสิ้นทุกตัณหา เป็นผู้ดับรอบโดยลักษณาการแห่ง อนุปาทีเสสนิพพานของพระพุทธองค์ก็คือ ลำดับแรก ก็เจริญฌานดิ่งสนิทเข้าไปจนถึง สัญญาเวทยิตนิโรธ หมายความว่า เข้าไปดับลึกสุดอยู่เหนืออรูปฌาน ในวาระแรกนั้น พระองค์ยังไม่ได้ทรงดับขันธ์ต่างๆ ให้สิ้นสนิทเป็นเด็ดขาดแต่อย่างใด ยังเพียงเข้าไปเพื่อทรงกระบวนการแห่งการนิพพานหรือสิโรธเป็นครั้งสุดท้ายแห่งชีวิต พูดง่ายๆ ก็คือสู่สิ่งที่พระองค์ได้ทรงสร้าง ได้ทรงพากเพียรก่อเป็นทาง เป็นแบบอย่างไว้เป็นครั้งสุดท้ายเสียหน่อยซึ่งเรียกได้ว่าสิ่งอันเกิดจากมีพระองค์ได้ทรงยอมอยู่กับธุลีทุกข์ อันเป็นธุลีทุกข์ที่มนุษย์ธรรมดาผู้มีจิตหยาบเกินกว่าจะสัมผัสว่ามันเป็นทุกข์

นี่แหละ กระบวนการกระทำจิตตนให้ถึงซึ่ง สัญญาเวทยิตนิโรธ นั้น เป็นกระบวนการที่พระอนุตรสัมมาสัมพุทธเจ้าพระผู้เป็นยอดแห่งศาสดาในโลกเท่านี้ที่ทรงค้นพบ ทรงนำมาตีแผ่ เผยแจ้งออกสู่โลกให้พึงปฏิบัติตาม เมื่อทรงสิ่งซึ่งสุดท้ายนี้แล้ว จึงได้ถอยกลับมาสู่ภาวะต้น คือ ปฐมฌาน แล้วจึงตัดสินพระทัยสุดท้ายเสด็จดับขันธ์ต่างๆ ไปทีละขันธ์ วิญญาณขันธ์ แห่งชีวิตและร่างกายนั้น ได้ดับไปเสียตั้งแต่ก่อนจะสู่ ปฐมฌาน นานแล้ว เพราะต้องดับสังขารขันธ์ หรือสังขารธรรม ขั้นแรกเสียก่อน วิญญาณขันธ์จึงได้ดับ ดังนั้นจึงไม่มีเชื้อใดเหลืออยู่แห่ง วิญญาณขันธ์ ที่หยาบนั้น

พระองค์ทรงเริ่มดับ สังขารขันธ์ หรือ สังขารธรรม ขั้นในสุดอีกที อันจะส่งผลก่อ วิภวตัณหาได้ชั้นหนึ่งเสียก่อน แล้วจึงได้

เลื่อนเข้าสู่ ทุติยฌาณ แล้วจึงดับสัญญาขันธ์เลื่อนเข้าสู่ ตติยฌาน เมื่อพระองค์ดับสังขารขันธ์ หรือ สังขารธรรม ชั้นในสุดอีก ก็เป็นอันเลื่อนขึ้นสู่ จตุตถฌาน คงมีแต่ เวทนาขันธ์ สุดท้ายแห่งชีวิตนั้นแลคือลักษณาการแห่งขั้นสุดท้ายของการดับสิ้นไม่เหลือ

เมื่อพระองค์ทรงดับ สังขารขันธ์ หรือ สังขารธรรม ใหญ่สุดท้ายที่มีทั้งสิ้นแล้ว แล้วก็มาดับเวทนาขันธ์ อันเป็น จิตขันธ์ หรือนามขันธ์ ที่ในจิตส่วนใน คือ ภวังคจิต เสียก่อน แล้วได้ออกจากจตุตถฌานพร้อมกับมาดับ จิตขันธ์ หรือนามขันธ์ สุดท้ายจริงๆของพระองค์เสียลงเพียงนั้น นี่พระองค์เข้าสู่พระนิพพานอย่างจริงๆอยู่ตรงนี้ พระองค์ไม่ได้เข้าสู่พระนิพพานในฌานสมาบัติอะไรที่ไหนดอก เมื่อพระองค์ออกจาก จตุตถฌาน แล้ว จิตขันธ์ หรือนามขันธ์ ก็ดับพร้อม ไม่มีอะไรเหลือ คือพระองค์ทรงดับ เวทนาขันธ์ ในภาวะจิตตื่น หรือวิถีจิตอันปกติของมนุษย์ครบพร้อมทั้งสติและสัมปชัญญะไม่ถูกภาวะอื่นใดที่ครอบงำอำพรางให้หลงใหลใดๆทั้งสิ้น เป็นภาวะแห่งตนเองอย่างบริบูรณ์

เมื่อ เวทนาขันธ์ สุดท้ายแท้ๆ จริงๆ ได้ถูกทำลายลงอย่างสนิท จึงเป็นผู้บริสุทธิ์หมดสิ้นแล้วซึ่งสังขารธรรม และหมดเชื้อจิตขันธ์ หรือ นามขันธ์ทั้งปวงใดๆ ในพระองค์ท่านไม่มีเหลือ คงทิ้งแต่รูปขันธ์ อันจะมีชีวิตนั้นไม่ดีแน่ เพราะรูปไม่ใช่ชีวิต หากสิ้นนามเสียแล้วก็คือ ก้อนวัตถุนิ่งเท่านั้นเอง นั่นแล คือ ลำดับฌานที่พระอนุรุทธเถระเจ้าได้นำฌานจิตเข้าไปดู เป็นวิธีการดับโดยแท้ดับโดยจริง โดยพระองค์เป็นผู้ดับเสียเองด้วย

# 7 จิต หรือใจ

**มีองค์ประกอบ 3 อย่าง**

1. **ความคิดเรื่องในใจ** (THINK) ภาษาบาลีเรียกว่า **"กิเลส"** ได้แก่ โลภ โกรธ หลง (โลภะ โทษะ โมหะ)

2. **ความอยาก เรื่องอยากมี จน ใคร่ ฯลฯ ภาษาบาลีเรียกว่า "ตัณหา"** (LUST)

3. **ความยึดมั่นถือมั่น** โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง สร้างจินตนาการขึ้นในตัวเอง สติผิดปกติภาษาบาลีเรียกว่า **"อุปทาน"** มี 4 อย่าง

3.1 ยึดถือในของรักของใคร่ เรียกว่า **"กามุปาทาน"** หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์จัดเป็นกามคุณ 5 คือ ปรารถนาในเมถุน

3.2 ยึดมั่นในความเห็น **"ทิฏฐุปาทาน"**

3.2.1 สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

3.2.2 มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด

3.3 ยึดมั่นในความประพฤติ **"ศีลลัพตุปาทาน"** เช่น พวกยึดถือเครื่องรางของขลัง พิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์

3.4 ยึดมั่นในตัวตน **"อัตตวาทุปาทาน"** หรือ **"อัตรา"** เป็นคำพูดในใจหรือนึกในใจว่า **"เป็นตัวตน"**

⊙ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า สิ่งต่างๆ ที่มีอุปาทานเข้าครองอยู่นั้นเป็นความทุกข์

⊙ วิธีปฏิบัติจิตใจให้สงบในเรื่อง **"อุปทาน"**

การจะให้หลุดพ้นจาก **"อุปทาน"** ได้ ต้องฝึกการใช้เหตุผลให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อพบเหตุผลที่ถูกก็พ้นอุปทาน จิตใจที่หลุดพ้นจากอุปทานจิตนั้นก็เป็นจิตของพระอรหันต์

**น.ต.สุรพล พึ่งสังข์ ร.น.**

## 8 วิธีรักษาสุขภาพจิต

- จิตและวิญญาณ

- จิตมนุษย์นั้นไซร้ยากแท้หยั่งถึง

- จิตใจมีตำแหน่งแห่งที่ของมันเองและในตัวของมันเอง สามารถบันดาลให้นรกเป็นสวรรค์และสวรรค์เป็นนรกได้

- จิตที่ห้าวหาญ สามารถกระทำการทุกอย่างได้ตามที่ต้องการ ทั้งที่เป็นความดีและชั่ว

- จิตที่อ่อนแอย่อมกระทำการไม่เข้มแข็ง

- จิตเภท คือ สาเหตุของการไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง หรือปัจจัยทางพันธุกรรมการติดเชื้อไวรัส ความเครียดต่อเนื่องยาวนาน การบาดเจ็บทางสมองตั้งแต่เกิด ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง ซึ่งอาจจะเป็นบางเรื่องหรือทุกเรื่องก็ได้

- ความฝันเกิดขึ้นจากปัญหาประจำวันแก้ไม่ตก เกิดจากเซลล์ประสาทในสมอง ส่งสัญญาณออกมา ฯลฯ

**อัศจรรย์ จิตมนุษย์**

# 9 วิธีรักษาสุขภาพจิต

1. เอาชนะกิเลสความอยากได้ทั้งปวง
2. ทำจิตให้มั่นคง
3. ไม่เร่งร้อนกระวนกระวายกับเวลา
4. ทำจิตใจให้เยือกเย็น
5. ไม่อวดดี
6. ถ้ากายป่วยจิตต้องไม่ป่วย
7. วางเฉยต่อทุกสิ่ง
8. ทำแต่เรื่องถูกต้อง
9. พัฒนาจิตใจ
10. ยอมรับกฎธรรมชาติ
11. มีศีลธรรม
    - ศีล 5 ศีล 8
    - มีธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
12. ให้ทาน
    - วัตถุทาน
    - ธรรมทาน
    - วิทยาทาน
13. สมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออก
14. อานาปาณสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกรู้แจ้ง เห็นจริง
15. การเดินจงกลม

## ◉ การบริหารจิตให้สงบ

1. การฝึกสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออก
2. ออกกำลังกาย
3. ทำกิจกรรม
4. อ่านหนังสือ
5. การเล่นเกมส์ต่าง ๆ
6. ลดโลภะ โทษะ โมหะ
7. ทำบุญให้ทาน
8. อย่างยุ่งเรื่อง SEX มากนัก
9. ใช้สูตร 2 F (FORGIVE FORGET)
10. สัมผัสธรรมชาติดี ๆ ให้มากขึ้น
11. การฝึกลมหายใจเข้า -ออก
12. ดื่มน้ำ 8 - 10 แก้วต่อวัน
13. สนุกในงานอดิเรก
14. สนใจสังคมบ้าง
15. เดินทางท่องเที่ยว
16. แสดงอารมณ์ต่อเพื่อนมนุษย์
17. สนใจศาสนามากขึ้น
18. รู้จักทำชีวิตให้กระชุ่มกระชวย
    - นึกถึงปัจจุบัน - หัวเราะ
    - อย่าบ้างาน - มีเงินใช้จ่าย
19. อย่าขอลูกผู้อื่นมาเลี้ยง กู้หนี้ยืมสิน ทำนิติกรรม ปล่อยวาง

**ใกล้หมอ**

## 10 การฝึกจิตให้คุ้นเคยกับสิ่งที่ดีมีมงคล

**ความคุ้นเคยกับความรู้สึกอย่างใด - หนึ่งเสมอ ๆ หรือบ่อย ๆ เนือง ๆ**

เช่น การท่องพุทโธ ไว้ในใจเสมอนั่นคือ ความคุ้นเคยกับพุทโธ ความคุ้นเคยกับบุคคลใด - หนึ่งที่เคยให้ความเมตตาอุปการะช่วยเหลือจะทำให้ใจนึกถึงบุคคลนั้นอัตโนมัติ เมื่อถึงคราวคับขันอารมณ์ เช่น ความคุ้นเคยกับอารมณ์ มีพระพุทโธหรือคุ้นเคยกับการท่องพุทโธ เมื่อเวลาดับขันใจจะไม่ไปยึดมั่นเกาะเกี่ยวกับอะไรอื่นแต่จะไปเกาะอยู่กับ พระพุทโธที่ออกเป็นยอดของสิริมงคลทั้งปวงย่อมได้รับสิริมงคลนั้น อันจักนำให้พ้นภัยพาลใหญ่น้อยความคุ้นเคยกับสิ่งที่เป็นมงคลจึงเป็นความสำคัญยิ่ง

**อนุสรณ์ พ.ต.อ (พิเศษ) สกนธ์ มหัทธนานนท์**

26 พฤศจิกายน 2551

# 11 การมีสุขภาพจิตที่ดีจะต้องปฏิบัติดังนี้

1. มีสุขภาพดีไม่มีโรคเรื้อรัง
2. มีหน้าที่การงานมั่นคง
3. มีฐานะการเงินมั่นคง
4. มีคุณธรรมซื่อสัตย์
5. รู้จักคิด
6. รู้จักบริหารจัดการกับความเครียด ๆ เป็นบ่อเกิดแห่งโรคมากมาย

**น.พ.ปรีชา ศตวรรษธำรง**
ร.พ.สมเด็จเจ้าพระยา
เดลินิวส์ 14 ก.ย. 55

# 12 อารมณ์

**อารมณ์** คือ การแสดงออกทางกาย เช่น หัวใจเต้น เหงื่อออกทางฝ่ามือ อารมณ์เกิดจากกายและจิต ความดีใจ ความผิดหวัง ความรู้สึกของตัวเอง โกรธหรืออับอาย ผู้หญิงและผู้ชายใครมีอารมณ์มากกว่ากัน ไม่มากกว่ากัน แต่การแสดงออกต่างกัน

**อัศจรรย์ จิตมนุษย์**

⊙ อารมณ์ คือ การแสดงออกทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ตามีอาการแสดงออกมากที่สุด จากทวารทั้ง 5 มี จิต เจตสิก รูป ประกอบกันเป็นอารมณ์ที่แสวงหา

**อจ. สุจินต์ ฯ**

⊙ อารมณ์คือ ความคิดทั้งหลายที่เกิด - ดับ

**อภิมหามงคลธรรม**

# 13 ประโยชน์ของการฝึกจิต

การฝึกจิตมีคุณค่าต่อชีวิตมาก ย่อมได้ข้อประโยชน์อย่างใด - หนึ่ง หรือหลายอย่าง

1. สามารถเรียนหนังสือได้ดี
2. ทำสิ่งต่าง ๆได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด
3. สามารถทำงานได้มากขึ้น ได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บหายไปได้
5. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น
6. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข
7. สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น
8. สามารถกำจัดนิวรณ์ที่รบกวนจิตลงได้
9. ถ้าทำได้ดีถึงขั้นได้ฌาน ทำให้เป็นพื้นฐาน ก้าวขึ้นไปสู่การเจริญวิปัสสนา อันเป็นจุดหมายของพระพุทธศาสนา

**อภิมหามงคลธรรม**

## ◉ ประโยชน์การฝึกจิต

1. ผ่อนคลายความเครียด
2. ทำให้เกิดความผ่องใสทั้งกาย - จิต มีความสงบ - เย็น
3. ทำให้มีประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน

4. ทำให้มีเมตตา กรุณา เห็นใจผู้อื่น
5. ทำให้รู้ตัวอยู่เสมอ
6. ทำให้มีสติ สมาธิ ปัญญาอยู่กับตัว
7. ทำให้จิตตั้งมั่น
8. ทำให้มีปัญญา รอบรู้ รู้จักเหตุ - ผล
9. ทำให้ตนเองเกิดความมั่นคง
10. ช่วยให้สำนึกในหน้าที่
11. ช่วยให้ไม่ประมาทในชีวิต

**พระธรรมสิงหบุราจารย์**
วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

# 14 การสอนจิตให้ทำงาน

1. พิจารณาดูกาย เช่นลมหายใจเข้า - ออก อิริยาบถ ยืน เดินนั่งนอน ดูอาการ 32 หรือพิจารณากายประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ (ธาตุ 4) หรือ

2. พิจารณาเวทนา สุข- ทุกข์ เกิด- ดับไม่ใช่ของเรา

3. พิจารณาจิต จิตเกิด - ดับไม่ใช่ของเรา

4. พิจารณาธรรม

เช่น นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 6 อริยสัจ 4, โพธิ์ฌงค์ 7, เป็นต้น เกิด - ดับ เป็นธรรมอย่างหนึ่งที่กำลังเกิด - ดับ ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ

**อภิมหามงคลธรรม**

# 15 คนเราเกิดมามีความหวัง

คนที่ไม่เคยผิดพลาดเลยในชีวิตมี 2 ประเภท คือ

1. ได้แก่พระอรหันต์ เพราะท่านไม่มีความอยากใด ๆ แล้ว

2. มีลักษณะตรงข้ามกับพระอรหันต์ เพราะหวังอยากได้ทุกอย่าง เช่นการสอบไล่วิชาใดหนึ่ง เขารู้ว่าการสอบไล่จะได้เกรด A B C D E F เขาก็หวังว่าจะสอบได้ เกรดใด - หนึ่ง ผลออกมาได้ A หรือ F เขาก็ยังสมหวังอยู่ เพราะเขาหวังไว้แล้วเหมือนกันหรือเขาจะรักใครสักคนเขาจะมองถึงความสมรักและพลาดรักจะแข่งกีฬาก็หวังได้ทั้งชนะและแพ้ การมองชีวิตอย่างนี้ไม่ใช่ตลกหรือเพ้อฝันแต่เป็นการมองแบบคนฉลาด มองตามความเป็นจริงจะมีคุณค่าต่อชีวิต จิตสบายใจเป็นสุข

**ศาสตราจารย์แสง จันทร์งาม**

# 16 จิตคือเหตุแห่งความเจ็บป่วย

สัญญาณของโรค คือ อาหารอากาศกรรม และจิต

1. สาเหตุอาหารผิดชนิด ผิดที่ ผิดเวลา
2. สาเหตุจากจิตปรากฏว่าเป็นโรคมากกว่า ฯลฯ
   - o หลีกเลี่ยงสถานการณ์อโคจร
   - o ความเครียด หัดปล่อยวาง (อุเบกขา) จิตจะดีขึ้น ฯลฯ

## ◉ ฝึกจิตดีมีสุข

- การฝึกจิตทำให้มีความสงบเย็น
- ไม่ต้องถูกล็อตเตอรี่มีเงินล้านก็มีความสุข
- การทำสมาธิกำหนดลมหายใจ หยุดเครียดแล้วสร้างสุข

## ◉ ความสุข 5 ขั้น

1. ความสุขจากการเสพ
2. ความสุขจากการให้
3. ความสุขจากการดำรงชีวิตอยู่ในโลกสมมุติ
4. ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง
   - 4.1 ปราโมทย์ ร่าเริง เบิกบานใจ
   - 4.2 ปิติ ความอิ่มใจ
   - 4.3 ปัสสิทธิ ความสงบเย็นผ่อนคลายใจ
   - 4.4 ไม่เครียด ความโปร่งใน โล่งใจ

4.5 สะดวกใจ ไม่มีอะไรบีบคั้น สมาธิ ภาวะจิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้มาตามความต้องการไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ในตัวของมัน

5. ความสุขจากการมีปัญญา รู้เท่าทันความต้องการโลกและชีวิต

**120 ปี เล่ม 2**

# 17 ปรากฏการณ์ทางจิต เมื่อจุติจะเกิด

ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงพ้นความตายไปได้เลย นี้คือ กฎธรรมชาติของทุกชีวิตที่เกิดใกล้จะตาย หรือจวนเจียนจะสิ้นใจนั้น กรรมดีหรือกรรมชั่วที่เขาได้เคยทำไว้จะแสดงปรากฏการทางจิตออกมา ให้ทราบ และบางครั้งก็แสดงออกมาให้ปรากฏทางกาย หรือทางวาจา อาการที่ปรากฏเมื่อจวนเจียนจะตายเช่นนี้ท่านเรียกว่า **"มรณาสันนาการ"** และวิธีจิต (จิตที่ออกรับอารมณ์ทางทวารทั้งหกทวารใดทวารหนึ่ง) ของผู้ที่จวนเจียนจะตายนี้ ท่านเรียกในคัมภีร์อภิธรรมว่า **"มรณาสันนวิถี"** ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจมากเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับการเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา เพราะในคัมภีร์อภิธรรมอธิบายเรื่องนี้ไว้ละเอียดถี่ถ้วนดีมาก ซึ่งจะถอดใจความนำมากล่าวไว้ในที่นี้เพื่อความเข้าใจดีขึ้นในการศึกษาค้นคว้าเรื่อดงการเกิดใหม่ ดังต่อไปนี้

**มรณาสันนวิถี**

มรณาสันนวิถี เป็นวิถีจิตใกล้ตาย คือ เมื่อมรณาสันนวิถีเกิดขึ้นแล้ว จุติย่อมเกิดขึ้นในลำดับที่ใกล้เคียงกัน จะไม่มีวิถีจิตที่มีอารมณ์เป็นอย่างอื่นคั่นระว่างจุติจิตนี้เลย

ในมรณาสันนวิถี มีชวนจิตเกิดเพียง ๕ ขณะเท่านั้นเพราะเหตุมีจิตกำลังอ่อน เนื่องจากอำนาจของกรรมที่ส่งมานั้นใกล้หมดอำนาจอยู่แล้ว และอีกประการหนึ่งหทัยวัตถุอันเป็นที่ตั้งของจิตมีแต่

เสื่อมกำลังไปเรื่อย ๆ กำลังของจิตก็อ่อน เมื่อสุดมรณาสันนวิถีจากนั้นจุติจิตก็เกิดขึ้น 1 ขณะเท่านั้น ซึ่งเรียกว่า **"สัตว์ถึงความตาย"**

ในทันทีที่จุติจิตดับลง ปฏิสนธิต้องเกิดอย่างแน่นอนโดยๆ ไม่มีจิตอื่นมาคั่นในระหว่างเลย นี้หมายถึงจิตของสัตว์ทั่วไปแต่ถ้าเป็นจิตของอรหันต์แล้ว เมื่อจุติจิตหรือจิตดวงสุดท้ายดับลงแล้วก็เข้าสู่นิพพาน ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

มรณาสันนวิถีของปุถุชนและบุคคลทั้งลายเมื่อใกล้จะตายก่อนที่จะตายจุติจิตจะเกิดขึ้น ถ้ามีรูป เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัสเป็นอารมณ์ มรณาสันนวิถีเช่นนี้ เรียวกว่ามรณาสันนวิถีทางปัญจทวาร แต่ถ้าเป็นความรู้สึกนึกคิดทางใจ มรณาสันนวิถีนั้นเรียกว่ามรณาสันนวิถีทางมโนทวาร

(1. ชวนจิต คือ จิตที่ทำหน้าที่เสพหรือเสวยอารมณ์ ในวิถีจิตหนึ่งๆ มีชวนจิตได้ ๗ ขณะ บุญและบาป หรือความสำรวมและความไม่สำรวมจะเกิดขึ้นในชวนจิตนี้เอง)

## อารมณ์ของจิตเมื่อจวนเจียนจะตาย

ธรรมดาว่าสัตว์นรกทั้งหลายที่ยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เทวดา หรือพรหมก็ตาม เมื่อใกล้จะตายจะมีอารมณ์ 3 ประการเกิดขึ้น คือ กรรม กรรมนิมิต และคตินิมิต อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น โดยจิตได้หน่วง หรือยึดเอาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในอารมณ์ทั้ง 3 อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งมาปรากฏทางทวารใดทวารหนึ่งในจำนวนทั้ง 6 คือ

1. **กรรม**

2. **กรรมนิมิต**

3. **คตินิมิต**

1. **กรรม** ได้แก่ กรรมารมณ์ (อารมณ์คือกรรม) ที่เกี่ยวกับกุศล อกุศล

กรรมารมณ์ที่เกี่ยวกับกุศลนั้น ได้แก่ บุญกุศลที่ตนได้เคยกระทำมาแล้ว เช่น การให้ทาน การรักษาศีล การฟังธรรม หรือการเจริญภาวนา ในสมัยเมื่อตนได้สร้างบุญกุศลเหล่านี้ ตนปีติโสมนัสอย่างไรเมื่อจวนจะใกล้ตายก็เป็นเหตุให้นึกถึงบุญกุศลนั้นมีปีติกับโสมนัสเกิดขึ้น คือ มีจิตใจหน้าตาแช่มชื่นเบิกบานคล้ายกับว่าตนเองกำลังทำบุญให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม หรือเจริญภาวนาอยู่ในขณะนั้น จึงมักจะตายไปอย่างสงบ ไม่หลงตาย

ส่วนกรรมารมณ์ที่เป็นอกุศลนั้น คือ ตนเคยทำบาปอกุศลอย่างใดมา เช่น เคยฆ่าคน ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เคยถูกจองจำเพราะทำทุจริต หรือเคยโกรธแค้นพยาบาท เป็นต้น ก็ให้นึกบาปกรรมที่ตนเคยทำไว้ ทำให้มีความทุกข์ใจ มีความเศร้าหมองหรือมีความโกรธเกิดขึ้น คล้าย ๆ กับว่าตนกำลังทำกรรมชั่วเหล่านั้นหรือกรรมเหล่านั้นกำลังเกิดขึ้นแก่ตนอยู่ในขณะเมื่อจวนจะตายมักนั้นจึงมักตายจากไปอย่างกระสับกระส่าย หรือหลงตาย

กรรมารมณ์เป็นความรู้สึกทางใจ จึงปรากฏได้ทางใจหรือทางมโนทวารอย่างเดียว ถ้ากรรมารมณ์ฝ่ายกุศลมาปรากฏก็นำไปสู่สุคติ

2. **กรรมนิมิต** คือ เครื่องหมายหรืออุปกรณ์ในกรทำกรรม ได้แก่ อารมณ์ 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย หรือสภาพที่รู้ทางใจ ที่เกี่ยวกับการทำกรรมของตนแต่ละบุคคลที่ตนเคยทำไว้แล้ว ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ย่อมแสดงนิมิตเครื่องหมายออกมาให้ปรากฏเมื่อจวนจะตาย

ถ้าเป็นฝ่ายบุญกุศล ก็ทำให้รู้เห็นเครื่องหมายแห่งบุญกุศลที่ตนเคยทำมา เช่นโบสถ์ วิหาร โรงเรียน โรงพยาบาลที่ตนเคยสร้าง เห็นภาพพระภิกษุที่ตนเคยบวช หรือบวชลูกหลานเห็นพรุพุทธรูปที่ตนเองเคยสร้างเห็นขันข้าวหรือทัพพีที่เคยตักบาตรเป็นต้น หรือภาพนิมิตแห่งกิริยาอาการที่ตนเคยทำบุญกุศลนั้น ๆ มาปรากฏแก่ตนในเมื่อเวลาจวนจะตาย เมื่อจิตได้หน่วงเอาภาพนิมิตนั้นมาเป็นอารมณ์ เห็นเป็นมติเครื่องหมาย หรืออุปกรณ์ในการบุญกุศลต่าง ๆ เหล่านั้นที่ตนเคยทำมาก็ย่อมนำไปเกิดในสุคติ เพราะมีจิตใจเบิกบานไม่เศร้าหมอง

แต่ถ้ากรรมนิมิตที่เป็นอกุศลกรรม เช่น เคยฆ่าสัตว์ลักทรัพย์มาปรากฏ ก็จะทำให้เห็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์ในการทำกรรม เช่น เห็นหอก ดาบ อวน เห็นเครื่องประหารเบียดเบียนสัตว์ที่เคยใช้ในการทำบาปมาแล้ว บางคนทำให้สะดุ้งหวาดเสียวร้องไห้ เสียงลั่น คิดว่าจะมีคนทำร้ายตน บางคนถ้าเคยฆ่าหมู ก็ร้องเสียงเหมือนหมู ฆ่าวัวก็ร้องเสียงเหมือนวัว ถ้าเคยชนไก่ก็เอาหัวแม่มือทั้ง ๒ ของตนชนกันแล้วร้องเหมือนเสียงไก่ชน ถ้ากรรมนิมิตฝ่ายบาปกุศลปรากฏเป็นอารมณ์เมื่อจวนตายเช่นนี้ก็ย่อมนำไปเกิดในทุคติ

กรรมนิมิตทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลดังกล่าวมาแล้ว ถ้าเป็นเพียงคิดถึงสิ่งต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วนั้น นิมิตนั้น จะปรากฏทางมโนทวารเป็นอตีตารมณ์ (อารมณ์อดีต) แต่ถ้าเห็นด้วยตาจริงๆ ได้ยินด้วยหูจริงๆ ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัสทางกายจริงๆ ก็เป็นนิมิตที่ปรากฏทางปัญจทวาร และเป็นอารมณ์ในทางปัจจุบัน

3. **คตินิมิต** คือ นิมิต หรือเครื่องหมายที่บ่งบอกให้ทราบถึงคติ หรือภพที่จะไปเกิด จะไปเกิดในสุคติก็มีนิมิตบ่งบอกให้ทราบจะไปเกิดในทุคติก็มีนิมิตบ่งบอกให้ทราบ

ถ้าเป็นคนมีคติที่จะนำไปสู่สุคติก็จะปรากฏเป็นปราสาทราชวัง วิมาน ทิพย-สมบัติ เทพบุตร เทพธิดา เห็นครรภ์มารดาเห็นวัดวาอาราม เห็นบ้านเรือนผู้คน หรือพระภิกษุสามเณรซึ่งล้วนแต่เห็นสิ่งดีๆ อย่างเช่น ธรรมิกอุบาสกเห็นรถทิพย์ 6 คันมาจากสวรรค์ทั้ง 6 ในขณะที่ตนจวนจะตาย ซึ่งกล่าวไว้อรรถกถาธรรมบท

ถ้าเป็นคติที่นิมิตที่จะนำไปสู่ทุกคติ ก็มีสิ่งที่อยู่ในภพชาติที่จะไปเกิดใหม่นั้นมาปรากฏให้เห็น ถ้าจะไปเกิดในนรกก็ปรากฏเห็นเป็นเปลวไฟนรก เห็นนายนิรยบาล เห็นสุนัข เห็นแร้ง เห็นกาเป็นต้น ที่กำลังจะเข้าทำร้ายตน ถ้าจะไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานก็จะเห็นเหว ถ้ำ ป่าทึบ หรือทุ่งหญ้า หนองน้ำ เป็นต้น ที่ตนจะต้องไปเกิด

คตินิมิตจะปรากฏได้ในทวารทั้ง 6 แต่ที่ปรากฏส่วนมากทางจักษุทวาร และมโนทวาร คือ เห็นทางตา และทางใจเป็นส่วนมาก และจัดเป็นอารมณ์ในปัจจุบัน

อารมณ์ของมรณาสันนวิถีนี้ย่อมเป็นกรรม กรรมนิมิตหรือคตินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งมาปรากฏแกวิถีจิตที่ใกล้กับจุติจิตที่สุด หรือจะเรียกว่า เป็นการฝันครั้งสุดท้ายในชีวิตก็ได้ ถ้าฝันไม่ดี คือ เห็นอารมณ์นิมิตไม่ดี ก็ไปเกิดในทุคติ ถ้าฝันดี คือ เห็นอารมณ์ที่ดีก็ไปเกิดในสุคติ

**ธรรมบรรณาการวัดสนมหมากหญ้า**

จ.อุบล 25 ส.ค. 2553

# 18 วิธีห้ามจิตไม่ให้คิดอกุศล

1. เปลี่ยนนิมิตหันมาคิดเรื่องที่เป็นอกุศล
2. พิจาณาโทษ พิจารณาโทษความคิดฝ่ายชั่ว
3. อย่าไปสน อย่าสนใจความคิดฝ่ายชั่วหางานอื่นทำ
4. ค้นเหตุที่คิด หาเหตุของความคิดชั่ว
5. ข่มจิต เอาฟันกัดฟัน เอาลิ้นกดเพดาน เพื่อข่มจิต

ผู้ปฏิบัติตามวิธีทั้ง 5 เป็นประโยชน์อย่างมากทั้งทางโลกและทางธรรม

## ◉ ทุกคนล้วนต้องตาย วิธีทำใจก่อนตาย

1. ละความห่วงใยในบุคคล
2. ละความห่วงใยในทรัพย์สิน
3. ลืมเรื่องเศร้าในอดีตเสีย
4. ระลึกถึงพระคุณรัตนตรัย
5. รับศีลจากพระหรือสมาทานศีลด้วยตนเอง
6. ระลึกถึงบุญกุศลที่เคยกระทำมา
7. มีสติอยู่กับวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่ตัวตนของเรา

เมื่อทำใจดังกล่าวมานี้ได้ ชื่อว่า **"ตายดี"** คือ ข้อ 1-6 ย่อมเป็นไปเพื่อสุคติ ส่วนข้อ 7ย่อมเป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพาน

**นานาสาระ**

◉ **จิตมนุษย์นั้นไซร้ ยากแท้หยั่งถึง**

**โคลงโลกนิติ**

◉ **จิตเปลี่ยนโลก**

ถ้าเปลี่ยนจิตได้ ก็เปลี่ยนโลกได้ย่อมเห็นโลกผิดไปจากที่เห็น

**พุทธทาสภิกขุ**

# 19 จิตเป็นตัวนำไปเกิด

พุทธศาสนาเชื่อถือในเรื่องสังสารคือการเวียนว่ายตายเกิด และถือว่าคนเราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วทั้งสิ้นนับชาติไม่ถ้วน และเกิดในภพที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ตามกฎแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ทั้งดีและชั่ว ถ้ายังมีกิเลสอันเปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชอยู่ตราบใดก็ยังต้องเวียนตายเวียนเกิดอยู่ตราบนั้น จิตที่ได้รับการอบรมแล้ว ถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีตมีความสุข ประเสริฐ และสูงขึ้น แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการฝึกอบรมปล่อยไว้ตามสภาพที่มันเป็น ปล่อยให้สกปรกเศร้าหมอง เพราะถูกกิเลสเกาะกิน นอกจากก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แต่ตนเองและสังคมในชาตินี้แล้ว ยังจะทำให้ภพชาติต่ำทรามลงไปต้องประสบความทุกข์ ความเดือดร้อนมากในชาติต่อๆ ไปอีกด้วย

หากมีใครถามว่า **"ที่ว่าคนเราตายนั้น ร่างกายตาย หรือจิตตาย หรือว่าตายทั้งสองอย่าง"** ขอตอบว่า **"ตายเฉพาะร่างกาย"** เท่านั้น จิตหาได้ตายไปเหมือนกับร่างกายนั้นไม่ แต่ไปเกิดในภพใหม่เท่านั้น จิตหาได้ตายไปเหมือนกับร่างกายนั้นไม่ แต่ไปเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ ตามแรงของกรรมซึ่งส่งบุคคลเราไปเกิดในภพชาตินั้นๆ เปรียบเหมือนเรือนที่ถูกไฟไหม้ โดยที่เจ้าของไม่ได้เป็นอันตรายอยากจะถามว่า **"เมื่อเรือนถูกไฟไหม้เสียแล้วแล้ว เจ้าของเรือนจะไปอยู่ที่ไหน"** ขอตอบว่า **"เขาจะต้องหาที่แห่ง**

**ใหม่อยู่ตามที่เขาสามารถหาอยู่ได้**” กล่าวคือ ถ้าผู้นั้นมีความสามารถดี มีเงินทองอยู่มาก หรือมีญาติพี่น้องคอยให้ความช่วยเหลืออยู่ เขาก็อาจสร้างบ้านใหม่ได้ดี หรือไปอาศัยญาติพี่น้องอยู่ แต่ถ้าผู้นั้นไร้ความสามารถ ยากจนสิ้นเนื้อประดาตัว ไร้ญาติขาดมิตร เขาก็ย่อมไปหาที่อยู่ตามยถากรรมของเขาฉันใด คนเราที่ตายไปจากโลกนี้แล้วก็ฉันเหมือนกัน เมื่อร่างการเดิมใช้การมิได้แล้วก็ย่อมไปเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ตามพลังแห่งกรรมที่ตนได้ทำเอาไว้ถ้าเขาทำกรรมดีไว้มาก คือ พัฒนาอบรมจิตเองได้มากแล้วก็ย่อมไปบังเกิดในที่ดี คือ ยังด้อยในด้านพัฒนาจิตใจของตนอยู่เขาก็ย่อมไปเกิดในที่มีความทุกข์ตามยถากรรมของตน

# 20 จิตเป็นตัวสั่งสมบุญและบาป

ลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งของจิตก็คือ เป็นตัวสั่งสมบุญบาปกรรม และกิเลสเอาไว้ ก็เมื่อมีหน้าที่รับอารมณ์จึงเก็บอารมณ์ทุกชนิด ทั้งที่เป็นบุญ ทั้งที่เป็นบาป ทั้งที่ไม่ใช่บุญไม่ใช่บาปเอาไว้ในภวังค์ที่เรียกว่า ภวังค์จิต เก็บไว้ได้หมดสิ้นอย่างละเอียด และสามารถนำติดตัวข้ามภพข้ามชาติไปได้ด้วย

ลักษณะที่จิตเก็บบุญและบาปเอาไว้นั้น เหมือนกระดาษซับที่สามารถน้ำเอาไว้ คือตามปกติเมื่อมีน้ำหกราดบนโต๊ะหรือบนพื้นห้อง ถ้ามีกระดาษซับมัน เรามักจะใช้กระดาษนี้ซับน้ำที่หกราดนั้นให้แห้งไปได้ กระดาษซับมันสามารถเก็บน้ำได้หมดฉันใด จิตก็เหมือนกัน เมื่อคนเราทำบุญหรือบาปไปจิตก็ซับเก็บไว้ได้หมดฉันนั้น จิตจึงเป็นสภาพพิเศษที่น่าศึกษาอย่างยิ่ง และเราทุกคนก็ได้ใช้จิตสั่งงานอยู่เกือบตลอดเวลา ผู้ที่ฉลาดจึงเห็นคุณค่าในการพัฒนาจิต อบรมจิตของตนเอง

ในเรื่องที่จิตสามารถเก็บบุญและบาปเอาไว้จนถึงนำข้ามภพข้ามชาติไปได้นี้ บางคนอาจจะสงสัยและคัดค้านว่า **"ถ้าหากว่าจิตมีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอดเวลาแล้ว บุญและบาปจะติดตามจิตต่อไปได้อย่างไร เพราะบุญและบาปได้ดับไปพร้อมจิตดวงนั้นเสียแล้ว"**

ข้อนี้ขอเฉลยว่า ธรรมชาติของจิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลาและเกิดดับสืบต่อกันไปไม่ขาดสาย เหมือนกระแสไฟฟ้าที่ทำให้แสงสว่าง

ต่อกันตลอด เพราะเกิดดับไวมาก อันธรรมชาติของจิตนั้น ก่อนที่มันจะดับไปได้ถ่ายทอดทิ้งเชื้อ คือ บุญ บาป กรรม กิเลส เอาไว้ให้จิตดวงต่อไปเก็บสั่งสมไว้ แล้วแสดงผลออกมาเป็นระยะตามพลังแห่งกรรม คือ บุญและบาปที่ได้สั่งสมไว้บุญบาป มิได้สูญหายไปพร้อมกับความตายของร่างกาย หรือพร้อมกับความดับของจิต แต่ได้ถ่ายทอดสืบเนื่องตลอดเวลาเหมือนกับพันธุกรรมของมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายที่ถ่ายทอดสืบต่อมาจากพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ทวด แม้ท่านจะล่วงลับไปแล้วแต่ตัวท่านก็ยังมีอยู่ เพราะยีน (Gene) ซึ่งถ่ายทอดมาจากสเปิร์มและไข่ อันเป็นเชื้อในพันธุกรรมของท่าน เพราะฉะนั้น บุญบาป จึงมิได้หายไปตราบเทาที่คนนั้นยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่แม้จิตจะเป็นธรรมชาติเกิดดับอยู่ตลอดเวลาก็ตาม ผู้ที่เคยพัฒนาจิตไว้ดีแล้วเมื่อชาติก่อนๆ เมื่อมาสู่ชาตินี้จิตก็ยังมีคุณภาพสูงอยู่ดังที่เราได้พบเห็นท่านผู้ที่มีบุญมากมาเกิด จึงเป็นคนมีรูปร่างดี ปัญญาเฉียบแหลม จิตใจเข้มแข็ง ประกอบด้วยเมตตากรุณา เป็นต้น ผู้นั้นจะกินบุญเก่าอย่างเดียว ไม่ยอมพัฒนาตนเองในปัจจุบัน พลังของบุญ หรือพลังแห่งการพัฒนาตนไว้เมื่อชาติก่อนนั้นย่อมหมดไป ฉะนั้น คนที่ฉลาดจึงไม่หวังแต่กินบุญเก่าอย่างเดียว เขาจะพยายามเพิ่มบุญใหม่ด้วยการพัฒนาตน อบรมตนในปัจจุบันด้วย

# 21 บุญและบาป

เนื่องจากจิตเป็นตัวรับ หรือเก็บเอาบุญบาปเอาไว้ ฉะนั้น การศึกษาให้เข้าใจเรื่องบุญบาปตามหลักพระพุทธศาสนาจึงมีความจำเป็นให้เข้าใจเรื่องบุญบาปตามหลักพระพุทธศาสนาจึงมีความจำเป็นประการหนึ่งในการอบรมจิต เพราะจิตของคนที่สั่งสมบุญไว้มาก เป็นจิตที่มีคุณภาพสูง เนื่องจากเป็นจิตที่รับการพัฒนา ส่วนจิตของคนที่สั่งสมบาปหรือทำบาปไว้มาก เป็นจิตที่มีคุณภาพต่ำ เพราะขาดการพัฒนาแล้วและประเทศที่ด้อยพัฒนา เราจะเห็นได้ว่า ในปัจจุบันประชาชนในประเทศทั้ง ๒ มีความเป็นอยู่แตกต่างกันมาก

## ลักษณะของบุญ

**บุญ** คือ สภาวะของจิตที่เกิดขึ้นมาแล้วผ่องใส ดีงาม ให้ผลเป็นความสุข บุญมีลักษณะที่จะเข้าใจได้ง่าย ๆ อยู่ 3 ประการ คือ

ก. เมื่อกล่าวถึงเหตุของบุญ ได้แก่ การทำความดีทุกอย่าง

ข. เมื่อกล่าวถึงผลของบุญ ได้แก่ ความสุขกาย สุขใจทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป

ค. เมื่อกล่าวถึงสภาพของจิต ได้แก่ จิตใจที่สะอาดผ่องใส

เพราะนั้น บุญก็คือการทำความดีอันเป็นเหตุทำจิตของจิตตนให้ผ่องใสสะอาด แล้วก่อผลส่งผลให้เกิดความสุขความเจริญทั้งร่างกาย และจิตใจให้แก่คนที่ทำบุญไว้ หรือคนที่อบรมจิตของตน หรือจะพูดอย่างย่อ บุญก็คือความสุขนั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส

ไว้ว่า **"มา ปุญฺญํ ภิกฺขเว ภายิตฺถ สุขสฺเสตํ อธิวจนํ ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวต่อต่อบุญบาปเลยคำว่าบุญนี้เป็นชื่อแห่งความสุข"**

**องฺ สตฺตก**

23/95/90

## ลักษณะของบาป

**บาป** คือ สภาวะจิตที่เกิดขึ้นแล้วเศร้าหมอง เร่าร้อนให้ผลเป็นทุกข์ บาปนั้นมีลักษณะตรงข้ามกับบุญ ซึ่งมีลักษณะ ๓ อย่างเช่นเดียวกันคือ

ก. เมื่อกล่าวถึงเหตุของบาป ได้แก่ การทำชั่วทุกอย่าง

ข. เมื่อกล่าวถึงผลของบาป ได้แก่ ความทุกข์ กายทุกข์ใจ ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

ค. เมื่อกล่าวถึงสภาพของจิตใจ ได้แก่ ความสกปรก เศร้าหมองของจิตใจ

ฉะนั้น บาป ก็คือความชั่วอันเห็นเหตุทำจิตใจของตนให้สกปรกเศร้าหมอง แล้วส่งผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนพระพุทธเจ้าจึงตรัสเตือนไว้ว่า **"อกตํ ทุกฺกฏํ เสยฺโย ปจฺฉานุตปฺ ปติ ปาปํ ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า เพราะความชั่วย่อมตามเผาผลาญในภายหลังได้"**

**ขุ.ธ.**

25/32/56

**ธรรมบรรณาการ วัดสนมหมากหญ้า**

จ.อุบล 25 ส.ค. 2553

# สรุป

## ◉ จิตคืออะไร ? อยู่ที่ไหน ?

⊙ จิต เป็นธาตุรู้เป็นนามธรรมจิตเกิดขึ้นที่รูปเวลาปฏิสนธิ จิตเกิดเป็นชาติวิบาก

⊙ จิตเกิดมี 4 ภาค คือ กุศลจิต อกุศลจิต วิบากจิต และกริยาจิต สำหรับพระอรหันต์มี 2 จิต คือ วิบากจิต และกริยาจิต

⊙ จิตไม่มีใครทำลายได้ นอกจากพระอรหันต์

⊙ จิตที่เป็นปรมัตธรรมธาตุรู้สภาพรู้ อาการรู้

จิตเกิดที่หทยวัตถุ ตามเหตุปัจจัย

⊙ จิตเจตสิกรูป เกิด-ดับ เป็นประจำในวันหนึ่งๆ

⊙ จิตประกอบด้วย 4ส่วน คือ

1. วิญญาณ คือ การรับรู้ของจิต
2. สัญญา คือ การจำได้หมายรู้
3. เวทนา คือ การรับรู้ความรู้สึก
4. สังขาร คือ การปรุงแต่ง

⊙ ลักษณะของจิต ดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามยาก ข่มยาก มาเร็วไปเร็ว (เกิด-ดับ) เป็นไปตามอารมณ์ ไปได้ไกล,อยู่ผู้เดียว,ไม่มีรูปร่างไม่มีสี อยู่ในกายของเรานี่เอง

⊙ การรักษาสุขภาพจิต โดยการฟังธรรม อจ.สุจินต์ บริหารวนเขก สทร.2 ทุ่งมหาเมฆ คลื่นวิทยุ AM. 675 เวลา

06.00 - 07.00 น. ทุกวัน ฯลฯ มีประโยชน์ ธรรมะทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

⊙ ฝึกจิต ให้อยู่กับที่ บริหารจิตให้จิตสงบ รักษาสุขภาพจิต ด้วยธรรมะ ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และ ปัญญา

⊙ ประโยชน์ ของการฝึกจิตและบริหารจิต จะทำร่างกายปราศจากโรค มีความสุขและมีศักยภาพด้วย นอกจากนั้น

⊙ อารมณ์ของมรณาสันนวิถีย่อมเป็นกรรมนิมิตหรือคตินิมิต อย่างใด-หนึ่งมาปรากฏแก่วิถีจิตที่ใกล้ชิดกับจุติจิตที่สุด ถ้าเป็นอารมณ์นิมิตที่ไม่ดีก็จะไปเกิดในทุคติ ถ้าเป็นนิมิตที่ดีก็จะไปเกิดในสุคติ

⊙ ท่านผู้สนใจในธรรมของ อจ.สุจินต์ ได้โปรดฟังทางวิทยุและโทรทัศน์ ดังนี้

| | | |
|---|---|---|
| วิทยุ รัฐสภา | AM 107.1 | เวลา 05.00 - 06.00 ทุกวันอังคาร |
| | FM 87.5 | เวลา 05.00 - 06.00 ทุกวันจันทร์ - อังคาร |
| วิทยุ สวก. | FM 91 | เวลา 06.00 - 07.00 ทุกวันอาทิตย์-ศุกร์ |
| วิทยุ ทอ. | AM 94.5 | เวลา 12.30 และ 18.00 - 19.00 ทุกวัน |
| วิทยุ ตปด. | AM 57.6 | เวลา 20.30 ทุกวัน |
| วิทยุ พล.1 | AM 44.22 | เวลา 17.00 - 18.00 ทุกวัน |

| | | |
|---|---|---|
| วิทยุ มก. | AM 94.5 | เวลา 06.00 - 07.00 |
| วิทยุ สทร. | AM 675 | เวลา 06.00 - 07.00 ทุกวัน<br>และเวลา 21.00 - 21.30<br>จันทร์ - ศุกร์ |
| วิทยุ อสมท. | AM 149.4 | เวลา 04.00 วันจันทร์ - ศุกร์ |
| T.V. ช่อง 7, 11 | | เวลา 04.00 - 05.00 วันพุธ |
| TNN.2 ทีวีทรูวิชั่น | | วันเสาร์ เวลา 07.00 - 08.00<br>อังคาร เวลา 09.00 - 10.00<br>พุธ เวลา 16.00 - 17.00 |

◉ มูลนิธิการศึกษาพระพุทธศาสนา 174/1 ถนน เจริญนคร 78 เขตธนบุรี กทม. โทร 02-468-0234 บ้านธรรมะ 136 ม.5 ต.หนองควาย อ.หางดง จ.เชียงใหม่ (56230) โทร. 05-343-1078

## ◉ ธรรมมีประโยชน์

บริหารจิตให้สดชื่น
บริหารผู้อื่นให้เบิกบาน
บริหารการงานให้มีคุณค่า
บริหารเวลาให้มีคุณ
บริหารทุนให้มีคุณค่า (เพิ่ม)
บริหารปัญญาให้แหลมคม

**กิตติญาในภิกขุ**

สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านผู้อ่านจึงมีจิตคิดแต่ดี กุศลมีเพิ่มพูน เกื้อกูลให้กายเป็นสุข และขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก จงคุ้มครองท่านให้ประสพแต่สุข ทุกข์อย่าได้ ไข้อย่ามี สุขีสุขี ตลอดกาล

ขออวยพร วอนอ้าง คุณพระพุทธ
ได้ปกป้อง ผองมนุษย์ โศกษัย
ขออ้างคุณ พระธรรม อันอำไพ
ช่วยคุ้มสัตว์ ทั่วไป ไร้โรคา
ขออวยพร วอนอ้าง คุณพระสงฆ์
ช่วยดำรงค์ สุขสันต์ กันทั่วหน้า
ข้าร่ำร้อง คำนำ ร่ำภาวนา
ทั่วโลกา สิ้นทุกข์ ผาสุขเอย

**พุทธทาสภิกขุ**
**นาวาโทวิชัย บัวเจริญ**
27 พ.ค. 2556

# ประวัติผู้รวบรวมเรียบเรียง

**ชื่อ นาวาโท วิชัย บัวเจริญ**

สัญชาติ ไทย เชื้อชาติ ไทย ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 3 หมู่ 15 ต.บางหัวเสือ อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ 10130

โทรศัพท์บ้าน 02-383-0231 , 0236

02-756-7893-5 (ร้านบุญสมมินิมาร์ท)

มือถือ 087-0975-799 (หลานเจี๊ยบ)

## ◉ วุฒิการศึกษาและราชการ

ประถมศึกษา โรงเรียนวัดสวนส้มสุขประชานุกูล

มัธยมศึกษา รร.อำนวยวิทย์ พระประแดง สมุทรปราการ

อาชีพ รร.ชุมพลทหารเรือ สมุทรปราการ (พรรคกลิน)

รับราชการ ร.ล. บางแก้ว ฯลฯ

สงครามเกาหลี รุ่น 3

นักทำลายใต้น้ำ กองการฝึก กองเรือยุทธการ กรมอู่ทหารเรือ ฯลฯ

## ◉ ความดีความชอบ

ได้รับพระราชทานพระสมเด็จ จิรดา 8 เม.ย 2512

ได้รับเหรียญรัตนาภรณ์ ชั้น 5 22 พ.ค. 2513

เหรียญชัยสมรภูมิ 4 ต.ค. 2495

เหรียญสหประชาชาติ พ.ศ. 2495

เหรียญทหารผ่านศึกเกาหลี 25 มิ.ย. 2551

ฯลฯ

◉ **เกษียณราชการ**

1 ต.ค 2529 (กรมอู่ทหารเรือ กบ.อร)

◉ **อายุราชการ**

48 ปี 7 เดือน 28 วัน

◉ **เงินเดือน**

พลทหาร 2490 ชั้น 1 เงินเดือน 2 บาท

จ่าสำรอง 2490 ชั้น 7 เงินเดือน 16 บาท

จ่าตรี 2491 ชั้น 9 เงินเดือน 20 บาท

ฯลฯ

นาวาโท (เกษียณราชการ) เงินเดือน 11,975 บาท

ปัจจุบัน 2556 เงินเดือน 19,830.40 บาท

◉ **สภาพความเป็นอยู่**

พ.ศ. 2556 อายุ 87 ปี

ร่างกาย พอใช้

การเงิน พอใช้

อาศัยอยู่กับ ศ.พล.ต.ต.สัญญา บัวเจริญ

◉ **บุตร-ธิดา 3 คน**

1. พันเอกหญิง โกสุม ชินเศรษฐกิจ
2. ศ.พล.ต.ต.สัญญา บัวเจริญ
3. อุสา บัวเจริญ นักจิตวิทยา ซี.8

◉ **ความภูมิใจ**

- ได้ถวายอารักขาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระราชินีนาถหลายครั้ง
- ได้ปฏิบัติการร่วมรบกับสหประชาชาติปี 2494 - 2495 (สงครามเกาหลี)
- ได้ขึ้นเครื่องบินครั้งแรก 9 ก.ย. 2497 ฝึก UDT.ไซปัน
- ได้ขึ้นลงเรือดำน้ำที่สัตหีบ 20 มี.ค. 1964
- ได้ขึ้นลงฮ. (ฝึก SEAL)
- ได้เป็นนักทำลายใต้น้ำ (2457 - 2514)

ฯลฯ

◉ **การท่องเที่ยว (ต่างประเทศ)**

- ฮ่องกง 8 - 11 พ.ค. 2450
- ญี่ปุ่น 14 - 20 ต.ค.2538
- ออสเตรเลีย, นิวซีแลนด์ 10 - 18 เม.ย. 2542
- อิตาลี, สวิตเซอร์แลนด์ ฝรั่งเศส 12-20 เม.ย. 2543
- HAWAI, L.A, LASVAGAS, SANFANSISCO 27 ก.พ - 5 มี.ค 44

- สเปน, โปรตุเกส, อังกฤษ 2 เม.ย - 7 พ.ค 2545
- มาเลเซีย, ปีนัง, สิงคโปร์ 14 - 18 ก.ค. 2547
- เยอรมัน, เบลเยี่ยม, เนเธอร์แลนด์ 3 - 9 พ.ค.2549
- เขมร 27-29 พ.ค. 2549
- เกาหลี 21-27 มิ.ย. 2551
- ศรีลังกา 23-27 มี.ค. 2550
- ลาว 6-9 มิ.ย. 2550
- ออสเตรเลีย, ฮังการี, สโลวัค, เช็ค, เยอรมันตะวันตก 19 - 27 ต.ค. 2553
- เซี่ยงไฮ้, หังโจ, อู๋ซี่, ซูโจ และ ถงหลี 28 ธ.ค. 2555 - 1 ม.ค. 2556

◉ **การท่องเที่ยว (ในประเทศ)**

- อันดามันปรินเซส 25 - 27 มิ.ย. 2543
- อยุธยา - สัตหีบ 2542
- ดอยแม่สลอง เชียงราย 12 พ.ย. 2544
- เขาค้อ, อุทยานพิษณุโลก 29 ธ.ค. 2543
- ดอยอ่างขาง จ.เชียงใหม่ 31 ธ.ค. 2543
- อุทยานเชียงดาว, ดอยตุง, วัดอโนลโยทิพยาคม พ.ย. - ธ.ค. 2543 - 1 ม.ค. 2544
- หุ่นขี้ผึ้งนครปฐม 2545
- เขาใหญ่ 7 - 8 ธ.ค. 2545

- สูงสุดแดนสยาม 17 ธ.ค 2547
- บึงฉวาก สุพรรณบุรี 2548
- เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ 2 ม.ค. 2549
- สวนนงนุช, สวนสิงโต ชลบุรี 14 ม.ค. 2549
- ดอยวาว, ดอยตุง, กว้านพะเยา เชียงราย เชียงใหม่ 31 ธ.ค. 2551 - 1 ม.ค. 2552

ฯลฯ

◉ **ทำบุญให้ทานการกุศลและสังคม**

- ปฏิบัติอยู่เสมอ

**นาวาโท วิชัย บัวเจริญ**

27 พ.ค. 2556



จิต (MIND)